



統鮮美食 | 13年02月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製成
 營養師：洪雅琇(營養字第0422號)
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8E



濱江賓中

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	卡路里	脂肪	蛋白質	糖質	鈣質	鐵質	熱量
2/16	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	雞茸炒蛋 <small>雞蛋+雞肉+時蔬-煮</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>海芽+豆腐+味噌</small>		6.2	2.8	2.2	2.3			803
2/17	六	白飯 <small>白米</small>	炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	白菜肉片煲 <small>大白菜+豆腐+豬肉+豆皮-煮</small>	雞汁銀芽 <small>豆芽菜+時蔬+雞油-炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>脆圓+仙草液</small>	水果	6.5	2.8	2.0	3.0			850
2/19	一	DIY 義式麵 <small>麵條</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1-燒</small>	奶香白醬雞粒 <small>玉米+雞肉+時蔬-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋-炒</small>	認證蔬菜	關東煮湯 <small>時蔬+油豆腐+柴魚片</small>		6.0	3.0	1.8	2.5			803
2/20	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	墨西哥香料燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉+時蔬-燉</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	法式濃湯 <small>玉米+雞蛋+時蔬</small>		6.4	2.8	2.2	3.0			848
2/21	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉切條X4-烤</small>	沙茶雞 <small>大白菜+雞肉+時蔬-燴</small>	花椰百匯 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨</small>	乳品	6.0	3.0	2.4	2.8			831
2/22	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉+米血糕-煮</small>	快炒鹹豬肉 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	香菇結頭 <small>結頭菜+香菇-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 <small>海帶+蕃茄+排骨</small>	水果	6.3	2.8	2.3	2.3			812
2/23	五	白飯 <small>白米</small>	醬燒鮮魚排X1 <small>生鮮魚排X1-燒</small>	焗烤蘋果咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>	金菇三絲 <small>金針菇+海帶+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	元宵湯圓 <small>湯圓+紅豆</small>		6.8	3.0	2.0	2.8			877
2/26	一	白饅頭X1 <small>饅頭X1</small>	炸翅小腿X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	甜條肉柳 <small>甜不辣+豬肉+時蔬-炒</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒</small>	認證蔬菜	瘦肉粥 <small>白米+豬肉+雞蛋</small>		6.0	3.0	2.0	3.0			830
2/27	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥米</small>	薑汁野菇燒肉 <small>豬肉+時蔬+菇-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	金瓜粉絲 <small>南瓜+冬粉+豬肉+時蔬+蝦米-炒</small>	認證蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>豆腐+海芽+柴魚+味噌</small>		6.5	2.6	1.8	2.5			808
2/29	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛X1 <small>鯛魚排X1-蒸</small>	肉絲小炒 <small>豬肉+豆干+時蔬-炒</small>	香菇白菜 <small>大白菜+香菇+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	綠豆大麥湯 <small>綠豆+大麥</small>	水果	6.5	2.8	2.0	2.6			832

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆