



統鮮美食

113年08+09月菜單
* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
營養師：洪雅琇(營養字第04229)
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)2999-8811



中賓汙濱

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	備註	卡路里	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	熱量
8/30	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+洋芋+時蔬-煮	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.3	3.0	2.0	3.0		851
9/2	一	小米飯 白米+小米	起司白醬雞 雞肉+時蔬+起司-煮	蜜汁肉片 豬肉片+時蔬-炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-炒	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排		6.0	2.8	2.5	2.5		805
9/3	二	胚芽飯 白米+胚芽	鐵板洋蔥豬柳 豬肉+洋蔥+時蔬-炒	玉米啵啵蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	遇見高麗菜 高麗菜+時蔬+香菇+蝦皮-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬		6.3	2.6	2.0	2.6		803
9/4	三	有機白飯 有機白米	蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	青醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬+自製青醬-煮	脆炒竹筍 竹筍+時蔬-炒	有機蔬菜	海帶湯 海帶+凍豆腐+豬湯排	乳品	6.3	3.0	2.3	2.4		832
9/5	四	DIY 貝殼麵 貝殼麵	炸雞排X1 雞排X1-炸	西西里蕃茄肉醬 玉米+豬絞肉+蕃茄+時蔬-煮	豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+豆皮	水果	6.0	2.6	1.5	3.0		788
9/6	五	芝麻飯 白米+芝麻	酸甜雞塊 雞肉-燒	蘿蔔排骨 白蘿蔔+豬肉塊+時蔬-煮	韭香銀芽 綠豆芽+時蔬+韭菜-炒	有機蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽		6.0	3.0	2.0	2.4		803
9/9	一	白飯 白米	法式蘑菇燉肉 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蘑菇-煮	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	椰菜百匯 花椰菜+時蔬-炒	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+時蔬		6.3	3.0	2.3	2.3		827
9/10	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	塔燒三杯雞 雞肉+時蔬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	螞蟻上樹 時蔬+冬粉+豬絞肉-炒	認證蔬菜	味噌湯 海帶芽		6.5	2.7	1.5	2.4		803
9/11	三	有機白飯 有機白米	黃金泡菜燒肉 豬肉+自製泡菜+時蔬-炒	薄皮腿排X1 腿排X1-油	韓拌黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒	有機蔬菜	鮑菇雞湯 時蔬+雞骨+杏鮑菇	乳品	6.0	3.0	2.3	2.5		815
9/12	四	台式肉絲炒麵 麵條+豬肉絲+時蔬	糖醋脆皮雞 雞肉-燒	貢丸飄香滷味 貢丸X1+油豆腐+時蔬-煮	田園玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排	水果	6.3	2.7	1.5	3.0		816
9/13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷豬腳 豬肉塊+豬腳+時蔬-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	南瓜開陽白菜 大白菜+南瓜+時蔬+蝦米-煮	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.5	2.5	2.0	2.4		801
9/16	一	芝麻飯 白米+芝麻	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞+杏鮑菇-煮	認證蔬菜	味噌鮮蔬湯 海帶芽+時蔬		6.3	3.0	2.3	2.5		836
9/18	三	有機白飯 有機白米	無錫燒肉 豬肉塊+時蔬-煮	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	繽紛四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	乳品	6.5	2.5	2.0	2.4		801
9/19	四	DIY 螺旋麵 螺旋麵	海苔雞排X1 雞排X1-炸	奶醬肉茸 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	水果	6.3	2.5	2.0	3.0		814
9/20	五	玉米飯 白米+玉米	蒜味煙燻肉條 豬肉條X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	花生海結 海帶結+花生-油	有機蔬菜	芹香雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.0	2.5	2.3	2.4		773
9/23	一	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞排X1 雞排X1-烤	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	認證蔬菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+玉米+豬湯排		6.3	3.0	2.0	2.5		829
9/24	二	小米飯 白米+小米	回鍋肉 豬肉+豆干+時蔬-煮	麥香雞 麥香雞X1-烤	紅絲花椰菜 花椰菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+時蔬		6.0	2.5	2.3	2.4		773
9/25	三	有機白飯 有機白米	肯酋香料雞 雞肉+時蔬-炒	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	海帶藕排湯 海帶+蓮藕+豬湯排	乳品	6.2	2.6	2.3	2.5		799
9/26	四	糙米飯 白米+糙米	炸豬排X1 豬排X1-炸	泰式打拋肉 豬絞肉+時蔬-煮	芹香綠豆芽 綠豆芽+時蔬+芹菜-炒	有機蔬菜	紅棗銀耳湯 白木耳+紅棗	水果	6.0	3.0	2.3	3.0		838
9/27	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	栗子燒魚 魚肉+時蔬+栗子-燒	香蒜玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬-炒	脆炒筍絲 竹筍+時蔬-炒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		6.3	2.7	2.0	2.5		806
9/30	一	紫米飯 白米+紫米	芝香烤肉 豬肉+時蔬+芝麻-煮	韓式泡菜雞 雞肉+板豆腐+韓式泡菜+時蔬-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+冬粉+時蔬-炒	認證蔬菜	大醬湯 海帶芽+時蔬	三章豆漿	6.5	2.8	1.5	2.5		815

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，那要多吃多少呢？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呢◆