



統鮮美食



濱江賓中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

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

本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琇 (證號字第8422號)

日期	星期	主食	菜蔬			青菜	湯品	備註	主料	配料	蔬菜	油類	熱量
1	五	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	洋釀翅小腿X1 翅小腿X1+地瓜-燒	綜合滷味 米血糕+豆干+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.3	3.0	1.5	2.5	816
4	一	DIY 鐵板麵 麵條	炸雞排X1 雞排X1-炸	拌麵肉醬 豬絞肉+玉米+時蔬-煮	蒸餃X3 蒸餃X3-蒸	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬		6.3	3.0	1.5	3.0	839
5	二	地瓜飯 白米+地瓜	黑胡椒豬柳 豬肉柳+時蔬-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	南瓜粉絲 南瓜+粉絲+時蔬-炒	認證蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥		7.5	2.5	1.8	2.6	875
6	三	有機白飯 有機白米	避風塘炒雞 雞丁+時蔬-炒	回鍋肉 豬肉+豆干-炒	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+豬大骨	乳品	6.0	3.0	2.3	2.5	815
7	四	小米飯 白米+小米	炸醬肉燥 豬絞肉+豆干+時蔬-煮	檸檬烤雞翅 X1 三節雞翅X1-烤	炒花椰菜 花椰+時蔬-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	3.0	2.0	2.4	817
8	五	白飯 白米	砂鍋沙茶魚 生鮮魚丁+凍豆腐+豆皮+芋頭+蝦米-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒時瓜 時瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬		6.5	2.8	2.0	2.5	828
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	玉米雞茸 玉米+雞肉+時蔬-炒	招牌四角 豆腐X1 四角油豆腐X1+香菇-滷	認證蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+時蔬		6.4	3.0	1.8	2.4	826
12	二	紫米飯 白米+紫米	乾燒醬雞 雞丁+洋蔥-燒	沙嗲肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	海帶三絲 海帶絲+時蔬-炒	認證蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+蒜+豬大骨		6.3	3.0	2.3	2.6	841
13	三	有機白飯 有機白米	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-煮	蘿蔔雞 雞肉+蘿蔔-煮	油蔥豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬	乳品	6.0	3.0	2.0	2.5	808
14	四	乾拌 肉燥麵 麵+豬絞肉+時蔬	炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	滷蛋 X1 雞蛋X1-滷	蒜香甘藍 高麗菜+蒜+時蔬-煮	有機蔬菜	柴魚金菇湯 海帶芽+金針菇+柴魚+味噌	水果	5.5	3.0	2.3	3.0	803
15	五	白飯 白米	醍醐豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		7.0	2.8	2.0	2.5	863
18	一	五穀飯 白米+五穀米	炸雞腿 X1 雞腿X1-炸	南洋 咖哩肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	黃芽三絲 黃豆芽+海帶+時蔬-煮	認證蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+大麥+豬大骨		6.3	3.0	2.3	3.0	859
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	泰式打拋豬 豬絞肉+時蔬-炒	蜜汁虱目魚排X1 虱目魚排X1-燒	肉絲長豆 四季豆+豬肉+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.0	2.6	804
20	三	有機白飯 有機白米	果香雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	西滷肉 白菜+雞蛋+豬肉+時蔬+蝦米-煮	鄉村粉絲 洋蔥+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜	海帶湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔	乳品	6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	四	芝麻飯 白米+芝麻	薑汁野菜燒肉 豬肉+時蔬-炒	奶香菇蛋 雞蛋+鮮菇+時蔬-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌	水果	6.0	2.6	2.0	2.5	778
22	五	DIY 義式麵 麵條	香草烤雞排X1 雞排X1-烤	白醬鮮菇肉醬 豬絞肉+玉米+鮮菇+時蔬-煮	薯球X4 薯球X4-烤	有機蔬菜	椰香芋頭 地瓜西米露 西谷米+芋頭+地瓜+椰奶		7.0	3.0	1.5	2.6	870
25	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉角+竹筍+梅干菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬-炒	腐乳年糕 年糕+時蔬+豬肉-燒	認證蔬菜	綠豆芋圓 芋圓+地瓜圓+綠豆		7.0	2.8	1.8	2.5	858
26	二	玉米飯 白米+玉米	青醬嫩雞 雞肉+洋芋+時蔬-煮	鹹豬肉炒干片 豆干+自製鹹豬肉絲-炒	川耳燒瓜 鮮瓜+時蔬+川耳-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.2	3.0	2.0	2.4	817
27	三	有機白飯 有機白米	炸豬排 X1 豬排X1-炸	沙茶燴三鮮 豬肉片+魷魚+時蔬-炒	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+玉米-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐	乳品	6.4	3.0	1.5	3.0	846
28	四	肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+時蔬	滷雞翅X1 三節雞翅X1-滷	油腐燒肉 豬肉+油豆腐-滷	炒甜不辣X3 甜不辣+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+時蔬+豬大骨	水果	6.5	3.0	1.5	2.8	844
29	五	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉片+時蔬+枸杞-煮	柴魚蒸蛋 雞蛋+時蔬+柴魚-蒸	木耳豆芽 豆芽菜+木耳+時蔬-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬		6.5	2.5	2.2	2.5	810

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？三份熱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◆

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材加工食品分析(次/月)		其他分析(次/月)	
雞蛋	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
6次	14次	20次	2次	39次	3次	2次	1次	4次	4次