

# 78 統鮮美食 | 14年05月菜單



# 濱江賓中

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

營養師：陳怡萱(營養字第12310號)

本校未使用輻射污染食品

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

日期	星期	主食	菜蔬	青蔬	湯品	糖	全蛋	玉米	蔬菜	油	熱量		
1	四	地瓜飯 白米+地瓜	佛蒙特 咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	滷肉 豬肉+豆干-滷	蒜香高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥		6.5	2.8	2.3	2.5	835
2	五	白飯 白米	醬爆肉片 豬肉片+時蔬-炒	炸香雞排X1 雞排X1-炸	蝦香四季 四季豆+蝦米-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+時蔬		6.5	3.0	2.0	3.0	865
5	一	白飯 白米	避風塘 雞米花 雞肉X3+豆酥-炸	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起士絲-炒	螞蟻上樹 粉絲+豬絞肉+時蔬-炒	認證蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米		6.5	2.9	1.5	3.0	845
6	二	燕麥飯 白米+燕麥	京醬肉柳 豬肉柳+時蔬-燒	麻油米糕雞 雞肉+米糕+時蔬-煮	爆皮白菜 大白菜+時蔬+爆皮-煮	認證蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.7	2.3	2.8	841
7	三	有機白飯 有機白米	芝香蜜汁雞 雞肉+地瓜+白芝麻-炒	香干肉片 豬肉片+豆干-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	三絲排骨湯 時蔬+豬大骨+南瓜	乳品	6.5	3.0	2.2	2.5	848
8	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	鹹水雞 雞肉+百頁+玉米+時蔬-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+香菇柄	水果	6.3	2.7	2.1	2.5	809
9	五	DIY 拌拌麵 麵條	香草烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	西西里 蕃茄肉醬 豬絞肉+蕃茄+玉米+時蔬-煮	熱炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	(熱)紅豆奶茶 紅豆+奶粉+茶包		6.5	2.3	2.1	2.5	793
12	一	小米飯 白米+小米	匈牙利燉肉 豬肉塊+時蔬-燒	撲克 麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	木耳時瓜 時瓜+時蔬+麵筋-炒	認證蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+時蔬+薑絲		6.0	2.5	2.3	3.0	800
13	二	紫米飯 白米+紫米	香鬆魚排X1 魚排+香鬆-燒	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	認證蔬菜	(熱)枸杞銀耳湯 銀耳+枸杞		6.2	2.8	2.3	2.8	828
14	三	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-淋	滷蛋X1 雞蛋+時蔬-滷	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	乳品	6.5	2.6	2.2	2.5	818
15	四	白飯 白米	醋溜骰子雞 雞肉X3+白芝麻-燒	沙茶鮮魷肉片 豬肉片+魷魚+時蔬-煮	韭香芽菜 豆芽菜+韭菜+時蔬-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大參	水果	6.0	3.0	2.3	2.8	829
16	五	蝦香 肉絲油飯 糯米+白米+豬肉絲+時蔬+蝦米	古早味滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+時蔬-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽		6.0	2.6	2.1	3.0	803
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	韓式安東雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	泡菜年糕豬 豬肉+自製泡菜+年糕-煮	麻香三絲 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-拌	認證蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+時蔬		6.8	2.7	2.4	2.5	851
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	港式蠔油肉柳 豬肉柳+時蔬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+時蔬		6.2	2.6	2.0	2.5	792
21	三	有機白飯 有機白米	蔥油雞 雞肉+時蔬-煮	爆炒肉片 豬肉+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+時蔬	乳品	6.0	2.8	2.3	2.8	814
22	四	DIY 拌拌麵 麵條	叉燒肉 豬肉切條X4-炸	奶香 白醬雞茸 雞肉+玉米+時蔬-煮	格子鬆餅X1 鬆餅X1-蒸	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬	水果	6.5	2.5	1.5	3.0	815
23	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	檸檬烤雞排X1 雞排-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+時蔬	補助豆漿	6.0	2.8	2.3	2.5	800
26	一	白飯 白米	蒸魚排X1 生鮮魚排X1-蒸	檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	脆炒鮮筍 竹筍+時蔬-炒	認證蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+時蔬+雞蛋		6.2	2.5	2.0	2.3	775
27	二	小米飯 白米+小米	泰式椒麻雞 雞肉+時蔬+九層塔-燒	洋蔥肉片 豬肉+洋蔥-炒	什錦冬粉 粉絲+時蔬-炒	認證蔬菜	(熱)綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.8	2.5	1.8	2.8	835
28	三	有機白飯 有機白米	蒙古烤肉 豬肉柳+豆干+時蔬-炒	焗烤洋芋雞 雞肉+馬鈴薯+起司絲-烤	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機蔬菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米	乳品	6.5	2.7	2.3	2.8	841
29	四	芋香 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+時蔬	滷雞排X1 雞排X1-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	開陽白菜 大白菜+時蔬+蝦米-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬	水果	6.2	2.7	2.3	3.0	829

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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呢◆

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	新鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0次	10次	9次	2次	20次	1次	0次	3次	5次	3次