

TS統鮮 美食14年8-9月菜單



民族賓中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且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 電話:(02)2999-0088營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀 麵理	豆魚 蛋白	蔬 菜	油 脂	熱 量
25	一	白飯 白米	薑汁燒肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇-煮	可樂餅X2 可樂餅X2-烤	清炒時瓜 瓜+川耳-炒	青菜	金針湯 金針+香菇+薑絲		6.5	2.4	2.5	2.6	815
26	二	小米飯 白米+小米	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽+蒜-煮	雞柳條X2 雞柳條X2-烤	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米		6.3	2.4	2.6	2.6	803
27	三	白飯 白米	紅蔥百頁雞 雞肉+百頁-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	青菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
28	四	海苔香鬆 白米+海苔香鬆	法式蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	百香椰果飲 百香果汁+椰果	水果	6.3	2.6	2.5	2.7	820
29	五	白飯 白米	★椒鹽魚排X1 魚排X1-炸	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5	815

九月菜單

1	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚絲+芹菜-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	仙草蜜 仙草		6.5	2.4	2.5	2.6	815
2	二	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	起司奶香炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+奶粉+起司-炒	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬肉+木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨		6.3	2.4	2.6	2.6	803
3	三	有機白飯 有機米	壽喜燒肉 豬肉片+大白菜+金針菇+香菇-煮	炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	四	蕃茄肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+蕃茄+玉米	★炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	貢丸筑前煮 貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐-煮	薑絲海根 海根+薑絲-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.7	820
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+筍干+薑-燒	鹹水雞 百頁+雞肉+香菇+小黃瓜+川耳-煮	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	有機 蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+金針菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	紐澳良 翅小腿X2 翅小腿X2-烤	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	金菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.6	2.6	2.6	825
9	二	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥-炒	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.6	811
10	三	有機白飯 有機米	沙爹乾鍋雞 雞肉+洋蔥+彩椒-炒	年糕炒豬 高麗菜+年糕+豬肉絲+蔥-炒	韭香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機 蔬菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	四	白飯 白米	醬爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	清炒脆筍 竹筍+香菇-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	五	台式肉絲 炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	田園玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	有機 蔬菜	韓味大骨湯 白蘿蔔+豬大骨+香菇+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	一	玉米飯 白米,玉米	薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+薑+香菇-燒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	檸檬愛玉湯 檸檬汁+愛玉		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	二	白飯 白米	泰味酸甜雞 雞肉-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.5	811
17	三	有機白飯 有機米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛-蒸	米糕雞 雞肉+米血糕-炒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	四	燕麥飯 白米,燕麥	避風塘炒雞 雞肉+蒜-炒	西式炒蛋 雞蛋+洋芋+南瓜+巴西里-炒	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	五	白醬雞茸 義大利麵 麵條+雞肉+洋蔥+玉米	叉燒肉條 豬肉切條-烤	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	香菇白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.2	2.6	2.4	2.5	802
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蘿勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燉	香滷四方腐X1 嫩四方腐X1-滷	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+玉米粒		6.2	2.6	2.4	2.5	802
23	二	白飯 白米	麻婆鮮魚 生鮮魚丁+豬絞肉+豆腐+薑+花椒-燒	★麥香雞X1 麥香雞堡X1-炸	清炒時瓜 時瓜+川耳-煮	青菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.2	2.7	2.5	2.6	816
24	三	有機白飯 有機米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+薑-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+薑-炒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	有機 蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+油豆腐+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
25	四	白飯 白米	紅咖哩豚肉 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	柴魚蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥+白芝麻-炒	蘿蔔海結 海帶結+白蘿蔔-煮	有機 蔬菜	紅豆西米露 紅豆+西谷米	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
26	五	黃金粟香 炊飯 白米+豬肉+南瓜+栗子	烤雞排X1 雞排X1-烤	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+薑-炒	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804
29	一			~ ~ 教師節補假一天 ~ ~									
30	二	白飯 白米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+筍干+芋頭+栗子+香菇-	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+薑-炒	玉米甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.4	2.4	2.5	808

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

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜,如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等,另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。