

TS統鮮美食115年1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：新北市三重區中興街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

原產地 台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	2026元旦放假一天												
2	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	左宗棠雞 雞丁+洋蔥+彩椒-燒	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉+金針菇-煮	毛豆洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆-炒	有機 蔬菜	味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
5	一	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	香燒津白 大白菜+豆皮+木耳-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.5	2.4	807	
6	二	奶油青醬 雞肉捲捲麵 麵+雞肉+玉米+青醬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	★薯條X5 薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.3	2.5	2.3	2.6	803	
7	三	有機白飯 有機米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+葱-炒	鹹水雞 雞肉+百頁+小黃瓜+玉米筍-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+杏鮑菇	水果	6.3	2.4	2.4	2.6	798	
8	四	糙米飯 白米+糙米	番茄燉雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+橄欖+蒜-煮	奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+奶粉-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+金針菇	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	806	
9	五	大麥飯 白米+大麥	韓式燒肉 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	韓式泡菜雞 自製泡菜+雞肉+地瓜-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+洋蔥-炒	有機 蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓		6.2	2.6	2.3	2.6	804	
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞米花 雞肉X4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	脆炒結頭 結頭菜+青菜-炒	青菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.3	2.6	2.3	2.6	811	
13	二	白飯 白米	泰式打拋肉 豬肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-炒	麥香雞X1 麥香雞堡排X1-烤	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+柴魚片		6.4	2.5	2.6	2.5	813	
14	三	有機白飯 有機米	歐風白醬雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 红豆+紫米	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806	
15	四	海苔 白米,海苔香鬆	★炸豬排X1 豬排-炸	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+香菇+蒟蒻-煮	木耳豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
16	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯鮮魚 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-燒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+時蔬+毛豆-炒	爆皮白菜 大白菜+豬皮+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.2	2.5	2.5	2.7	806	
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		6.4	2.4	2.4	2.7	810	
20	二	白飯 白米	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+彩椒-煮	芹香豆干 豆干+芹菜+香菇-炒	蔥爆芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.3	2.6	2.4	2.6	813	
21	三	休業式不供餐												

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、羊奶奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便祕及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收