

# TS統鮮美食 | 15年3月菜單

\*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)

民族賓中

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋白	蔬 菜	油 脂	熱 量	
2	一	小米飯 白米+小米	炸鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	肉燥豆腐 板豆腐+豬絞肉+香菇+玉米+紅蘿蔔-煮	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+紅蘿蔔-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+金針菇		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	元宵湯圓 紅白湯圓+米粉+豬絞肉		6.2	2.5	2.4	2.7	803	
4	三	有機白飯 有機米	香蔥口水雞 雞肉+小黃瓜+薑+蒜+白芝麻-炒	客家小炒 豆干+豬肉+鯪魚+芹菜-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	奶茶西米露 西谷米+茶包+奶粉	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808	
5	四	日式讚岐 炒烏龍 烏龍麵+肉絲+高麗菜+柴魚	醬燒豬排X1 豬排X1-油	奶香歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜+奶粉-炒	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816	
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	宮保雞丁 雞肉+辣椒+蒜+薑+花生-燒	田園玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	有機蔬菜 有機菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.4	2.4	804	
9	一	香鬆野菜 雞肉炊飯 白米+雞肉+柴魚+海苔香鬆	黑胡椒 鐵板肉片 豬肉片+洋蔥+薑-炒	可樂餅X2 可樂餅X2-烤	香草百匯 花椰+豆薯+玉米筍+川耳-炒	青菜	麵線羹 紅麵線+竹筍+木耳		6.3	2.5	2.4	2.5	801	
10	二	燕麥飯 白米+燕麥	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	滷味拼盤 油豆腐+川耳+玉米筍+蓮藕-油	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
11	三	有機白飯 有機米	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-炸	螞蟻上樹 甘藍菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	有機 蔬菜	蛋花湯 板豆腐+雞蛋+金針菇+味噌	水果	6.2	2.5	2.3	2.7	801	
12	四	白飯 白米	印度奶油咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	叉燒肉條X4 豬肉切條X4-燒	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	水果	6.4	2.5	2.5	2.3	802	
13	五	小米飯 白米+小米	韓式燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+韓式醬-燒	年糕燴雞 雞肉+年糕+洋蔥+香菇+薑-燒	有機蔬菜 有機菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	昆布雞湯 昆布+雞骨+玉米		6.3	2.5	2.6	2.5	806	
16	一	大麥飯 白米+大麥	蒸魚排X1 魚排-蒸	瓜仔肉 豬絞肉+麵輪+香菇+瓜仔-煮	脆炒結頭 結頭菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨+海帶芽		6.4	2.6	2.6	2.7	830	
17	二	西西里 蕃茄肉醬麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	蒜味里肌肉條 豬肉切條X4-烤	鮮肉餃子X2 蒸餃X2-蒸	豆皮花椰 花椰+白花椰+豆皮-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.5	809	
18	三	有機白飯 有機米	奶香蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+蘑菇+洋蔥-燉	豆干炒豬肉 豬肉+豆干+時蔬-炒	清炒條豆 條豆+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811	
19	四	白飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉+高麗菜+薑-炒	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+金針菇+柴魚片+味噌	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803	
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米	醃醂嫩雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-燒	西魯肉 太白粉+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	赤麵方干 豆干+白芝麻-燒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818	
23	一	經典 肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	滷豬排X1 豬排X1-油	金條薯餅X3 薯餅X3-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+麵筋-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	補助豆漿		6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+薑-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-油	香菇高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.4	2.6	2.4	2.5	816	
25	三	有機白飯 有機米	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑-燒	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	有機 蔬菜	燒仙草 仙草液+芋圓	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
26	四	紫米飯 白米+紫米	肉骨茶燉雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+枸杞-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818	
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒸肉餅 豬絞肉+玉米+洋蔥+薑-蒸	照燒雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	芽菜什錦 黃豆芽+木耳+芹菜-炒	有機 蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯+雞骨+南瓜		6.3	2.5	2.6	2.6	811	
30	一	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-燒	蒲燒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	蒟蒻花椰 綠花椰+白花椰+蒟蒻-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+白蘿蔔		6.5	2.5	2.6	2.6	825	
31	二	白飯 白米	豆瓣鮮魚 生鮮魚丁+豆腐+薑-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+香菇-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.6	803	

\*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\*

♥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