

# TS統鮮美食 14年11月菜單



民族寶中

\*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	全穀粗糧	豆魚蛋白	蔬菜	油脂	熱量	
11/3-11/7 秋假不供餐														
10	一	紅藜飯	泰式打拋肉片	★ 麥香雞X1 麥香雞X1-炸	泰式拌鮮蔬	青菜	米粉湯		6.2	2.8	2.3	2.6	819	
		白米+紅藜麥	豬肉片+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮		鮮瓜+紅蘿蔔-煮		米粉+高麗菜+香菇							
11	二	白飯	酸甜 雞米花X4 雞肉-燒	拌飯肉燥	白菜滷	青菜	綠豆西米露		6.3	2.5	2.4	2.6	806	
		白米		豆干+豬絞肉+香菇-煮	白菜+紅蘿蔔+木耳-煮		綠豆+西谷米							
12	三	有機白飯	蔥油鹽麴豚肉	春川年糕雞	韭香銀芽	有機 蔬菜	小魚豆腐湯	水果	6.5	2.6	2.6	2.5	828	
		有機米	豬肉+高麗菜+蔥-炒	雞肉+年糕+洋蔥+紅蘿蔔-煮	豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒		豆腐+海帶芽+小魚干+味增							
13	四	蕎麥飯	起司奶香燉雞	蜜汁豆干	什錦炒肉	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯	水果	6.3	2.5	2.6	2.4	802	
		白米+蕎麥	雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	豆干+白芝麻-燒	鮮菇+豬肉+川耳-炒		大白菜+豬大骨+蕃茄							
14	五	招牌肉絲 蛋炒飯	蒲燒鯛魚 X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	薑汁燒肉	燒烤醬玉米	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯		6.4	2.5	2.4	2.4	804	
		白米+高麗菜+雞蛋+豬肉絲		豬肉+洋蔥+金針菇+香菇+蔥-煮	玉米+紅蘿蔔-煮		白蘿蔔+雞骨+芹菜							
17	一	玉米飯	左宗棠雞	香濃咖哩肉醬	干片小炒	青菜	味噌海芽湯		6.4	2.5	2.6	2.4	809	
		白米+玉米	雞肉+洋蔥+彩椒-燒	馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-炒	豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒		海帶芽+金針菇+紫魚片							
18	二	白飯	蒜泥肉片	魚板蒸蛋	脆炒花椰	青菜	法式濃湯		6.6	2.5	2.3	2.3	811	
		白米	豬肉片+大白菜+蒜-淋	雞蛋+魚板-蒸	花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒		玉米+雞蛋+紅蘿蔔							
19	三	有機白飯	醍醐嫩雞	白玉燉肉	清炒高麗	有機 蔬菜	竹筍排骨湯	水果	6.1	2.6	2.5	2.4	793	
		有機米	雞肉+油豆腐+蔥-滷	白蘿蔔+豬肉+玉米-煮	高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮		竹筍+豬大骨							
20	四	奶油雞茸 義大利麵	叉燒 里肌肉條X4 豬肉條-燒	黑胡椒歐姆蛋	翡翠黃芽	有機 蔬菜	仙草蜜	水果	6.1	2.7	2.4	2.7	811	
		麵條+玉米+洋蔥+雞肉+蒜		雞蛋+洋蔥+黑胡椒-炒	黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒		仙草							
21	五	五穀飯	蔥油雞翅X1 三節雞翅X1-煮	豬肉壽喜燒	螞蟻上樹	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯		6.3	2.5	2.6	2.5	806	
		白米+五穀米		大白菜+金針菇+豬肉+豆皮-煮	洋蔥+粉絲+絞肉+木耳-炒		冬瓜+豬大骨+香菇							
24	一	芝麻飯	京醬肉柳	鹹水雞拼盤	紅藜麥 溫沙拉	青菜	蕃茄蛋花湯		6.3	2.7	2.3	2.5	814	
		白米+芝麻	豬肉柳+洋蔥+蔥-者	百頁+雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔+川耳-者	馬鈴薯+玉米+紅藜麥-者		蕃茄+雞蛋							
25	二	白飯	紐澳良魚塊	西魯肉	什錦炒蛋	青菜	紅豆包心圓		6.0	2.8	2.4	2.5	803	
		白米	生鮮魚塊+馬鈴薯-燒	大白菜+豬肉絲+竹筍+金針菇+木耳-煮	雞蛋+洋蔥+蔥-炒		紅豆+包心圓							
26	三	有機白飯	椰香咖哩肉片	蒲燒甜不辣	炒甘藍菜	有機 蔬菜	玉米雞湯	水果	6.5	2.3	2.3	2.4	793	
		有機米	豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	甜不辣X3+白芝麻-炒	甘藍菜+紅蘿蔔-炒		玉米+雞骨+馬鈴薯							
27	四	台式 肉絲炒麵	★ 炸雞排X1 雞排-炸	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	花椰百匯	有機 蔬菜	薑絲海芽湯	水果	6.4	2.7	2.3	2.6	825	
		麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇			花椰菜+彩椒-煮		海帶芽+薑絲							
28	五	胚芽飯	肉骨茶燒肉	米糕雞	筍香麵輪	有機 蔬菜	大滷湯	補助豆漿		6.5	2.4	2.3	2.5	805
		白米+胚芽米	豬肉+高麗菜+枸杞-煮	雞肉+米血糕-煮	竹筍+麵輪-煮		豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳							

⚠️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⚠️

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。