

7統鮮美食 | 112年2月菜單 民族賓中

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地：臺灣 本校未使用輻射污染食品

營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	類別	全糖	全脂	低脂	低糖	低油	熱量
13	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯雞 <small>雞肉+九層塔-炒</small>	蝦仁海鮮薯塊 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+蝦仁-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+毛豆+香菇-炒</small>	認證蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌+海芽</small>	乳品	6.3	2.4	2.3	2.7		800
14	二	白飯 <small>白米</small>	乾燒蜜汁排骨 <small>豬肉角+洋蔥+芝麻-燒</small>	三色福州丸 <small>福州丸X1+時蔬+雞蛋-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	認證蔬菜	昆布雞湯 <small>海帶+紅蘿蔔+雞骨</small>		6.5	2.5	2.4	2.5		815
15	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	炸雞翅 <small>雞翅X1-炸</small>	筍香肉片 <small>竹筍+豬肉+香菇-煮</small>	紅藜三色 <small>豆薯+毛豆+紅蘿蔔+紅藜-炒</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.5	2.4	2.6		806
16	四	青醬鮮菇螺旋麵 <small>麵+時蔬+青醬</small>	港式叉燒肉 <small>豬肉條X4-烤</small>	鮮蒸豬肉包X1 <small>豬肉包X1</small>	蒜香花椰 <small>花椰+蒜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	黑金珍珠燒仙草 <small>仙草液+綠豆+粉圓</small>		6.2	2.5	2.6	2.6		804
17	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	蠔油紅棗雞 <small>雞肉+香菇+紅棗-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	金瓜粉絲 <small>南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+蔥</small>	水果	6.4	2.4	2.3	2.6		803
18	六	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	莎莎醬豚肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+玉米-煮</small>	和風醬虱目魚排X1 <small>虱目魚排-燒</small>	沙茶干片 <small>豆干片+海根-炒</small>	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜</small>		6.4	2.4	2.3	2.6		803
20	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	古早味梅醬雞 <small>雞肉+洋蔥-燒</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+蒜-煮</small>	芋香白菜 <small>白菜+芋頭+扁魚+紅蘿蔔-煮</small>	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑</small>	豆漿	6.3	2.4	2.7	2.6		806
21	二	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒燒魚 <small>魚丁+油豆腐+黑胡椒-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	川耳黃瓜 <small>黃瓜+川耳-煮</small>	認證蔬菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+時蔬</small>		6.4	2.4	2.4	2.8		814
22	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	蜂蜜芥末脆皮雞 <small>雞肉+蜂蜜芥末醬-燒</small>	蕃茄燒豆腐 <small>豆腐+蕃茄+蔥-煮</small>	金菇三絲 <small>金針菇+海帶絲+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>時蔬+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.4		804
23	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	韓式醬豬排X1 <small>豬排-油</small>	冰糖豆干滷味 <small>豆干+香菇+毛豆-油</small>	韓拌豆芽 <small>黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	椰香芋頭西米露 <small>西谷米+芋頭+地瓜+椰奶</small>		6.4	2.6	2.5	2.5		818
24	五	日式豬肉蛋炒飯 <small>白米+豬肉+時蔬+雞蛋</small>	酥脆小雞腿 <small>翅小腿X2-炸</small>	黑輪X1 <small>黑輪X1-煮</small>	高麗小炒 <small>高麗菜+鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.5		818

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用