

# 統鮮美食 112年4月菜單 民族寶中

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	備註	糖類	脂肪	蛋白質	鈣	鐵	熱量
6	四	白飯 白米	蘑菇醬豬排X1 豬排-油	焗烤洋芋雞 馬鈴薯+時蔬+雞肉+起司-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	乳品 (補2/18 補課日)	6.2	2.5	2.6	2.6	804	
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	燒烤雞米花 雞肉-燒	醃醃滷肉 油豆腐+豬肉角-煮	椰香花椰 花椰+馬鈴薯+時蔬+毛豆-煮	有機蔬菜	肉羹湯 竹筍+紅蘿蔔+肉羹	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
10	一	大麥飯 白米+大麥	紅燒豬腳 豬肉+豬腳丁+筍-煮	腰果雞粒什錦 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	認證蔬菜	麵線清湯 麵線+時蔬	乳品	6.3	2.4	2.3	2.7	800	
11	二	白飯 白米	左宗棠雞 雞丁+彩椒-燒	白菜排骨羹 大白菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	紅蔥拌豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	認證蔬菜	裙帶蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
12	三	有機白飯 有機米	香菇瓜仔肉 豬絞肉+瓜仔+香菇-煮	蜜汁虱目魚排 虱目魚排X1-燒	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806	
13	四	日式炊飯 白米+玉米+時蔬+毛豆+豬肉	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	壽喜燒 凍豆腐+豬肉+時蔬-煮	蝦香粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 大白菜+酸菜+豬肉絲		6.2	2.5	2.6	2.6	804	
14	五	白飯 白米	白醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉煮	蝦捲X2 蝦捲X2-烤	滷海帶 海帶+豆干-油	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+時蔬+玉米+雞骨	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
17	一	義式茄汁肉醬麵 麵條+豬絞肉+時蔬+玉米	鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	奶黃包X1 奶黃包X1-蒸	豆酥四季豆 四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+豬湯排+時蔬	乳品	6.3	2.4	2.3	2.7	800	
18	二	糙米飯 白米+糙米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥-煮	蜜糖黃金薯塊 地瓜-燒	雞蓉豆腐 豆腐+雞肉蓉+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
19	三	有機白飯 有機米	檸檬烤雞翅 雞翅-烤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒	鮮菇燴筍 竹筍+香菇+毛豆-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+榨菜+豬湯排	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806	
20	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	米血糕滷味 米血糕+百頁+豆皮+黑輪-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+紅茶包+奶粉		6.2	2.5	2.6	2.6	804	
21	五	白飯 白米	三杯九層塔雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	西魯肉 大白菜+豬肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米X1-煮	有機蔬菜	海帶油腐湯 海帶+油豆腐+紅蘿蔔+豬湯排	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
24	一	紫米飯 白米+紫米	黃金泡菜燒肉 豬肉+泡菜+紅蘿蔔-煮	醬燒黑輪X1 黑輪X1+洋蔥-燒	杏片蜜汁豆干 豆干+杏仁片-油	認證蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	豆漿	6.3	2.4	2.7	2.6	806	
25	二	白飯 白米	蒜味花生炒雞 雞肉+時蔬+花生+蒜-炒	茄汁肉柳 豬肉柳+蕃茄+洋蔥-煮	螞蟻上樹 時蔬+冬粉+豬絞肉-煮	認證蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.4	2.4	2.8	814	
26	三	有機白飯 有機米	脆皮豬排 豬排(X1)-炸	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	海帶三絲 金針菇+海帶+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蒟蒻冬瓜露 冬瓜磚+蒟蒻+奇亞籽	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
27	四	大麥飯 白米+大麥	香草燉雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+時蔬-煮	打拋肉 豆干+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
28	五	鹹豬肉蛋炒飯 白米+雞蛋+時蔬+豬肉	蒲燒魚 魚肉+凍豆腐+時蔬-燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜	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\*\*\*