



統鮮美食

113年3月菜單 民族窩中

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	玉米	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	低糖	無糖	油	熱
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-煮	香鬆洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+海苔香鬆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+茼蒿+玉米-煮	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 粗米粉+豬絞肉+時蔬		5.9	2.3	2.0	2.6	753
4	一	DIY筆管麵 麵條	炸鹽酥雞 雞肉X4-炸	西西里蕃茄肉醬 玉米+豬絞肉+蕃茄+時蔬-煮	薯辦 馬鈴薯辦X3-烤	認證蔬菜	西谷米奶茶 西谷米+奶粉+茶包		6.5	2.4	2.0	2.5	798
5	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	沙茶豆干 豆干+豆包+海帶+紅蘿蔔-油	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	認證蔬菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇		6.2	2.6	2.2	2.5	797
6	三	有機白飯 有機米	港式油雞 雞肉塊+百頁+蔥-炒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+南瓜+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+海芽+豬湯排	水果	5.2	2.5	2.0	2.7	728
7	四	芝麻飯 白米、芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+洋葱-煮	春川韓式甜條 甜不辣+年糕+蔥-燒	蒟蒻時瓜 時瓜+紅蘿蔔+茼蒿-炒	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.1	2.6	820
8	五	燕麥飯 白米、燕麥	羅勒青醬雞塊 雞肉+馬鈴薯+洋葱+青醬-煮	客家肉絲小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+蔥-炒	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬湯排+芹菜	水果	5.9	2.3	2.0	2.6	753
11	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	筍香扣肉 豬肉塊+竹筍+香菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋葱-炒	海帶三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+茶包+奶粉		6.5	2.4	2.0	2.5	798
12	二	玉米飯 白米、玉米	橙汁雞塊 雞肉-燒	壽喜燒肉片 大白菜+豬肉片+洋葱+豆腐+豆皮-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇+蔥-炒	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.0	2.4	793
13	三	有機白飯 有機米	三杯肉片 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-煮	鹹水雞拼盤 雞肉塊+豆干+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 白菜+雞蛋+蕃茄	水果	5.0	2.5	2.0	2.6	705
14	四	台式肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+時蔬	椒鹽翅小腿 翅小腿X2-炸	黑輪油腐 黑輪+油豆腐+紅蘿蔔-煮	栗子白菜 大白菜+時蔬+栗子-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍		5.0	2.5	2.2	2.6	710
15	五	白飯 白米	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	蜜汁魚排 魚排X1-燒	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	一	地瓜飯 白米、地瓜	海南油雞 雞肉塊+玉米+蔥-煮	叻沙黃金丸 丸子X1+油豆腐+時蔬+椰奶-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	認證蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯		5.0	2.5	2.0	2.7	709
19	二	白飯 白米	蒜炒肉片 豬肉片+豆干+蒜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽+冬瓜磚		6.3	2.9	2.3	2.8	842
20	三	有機白飯 有機米	日式親子丼 雞肉塊+雞蛋+洋葱+香菇-煮	海鮮卷 海鮮卷(X2)-烤	香拌高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.6	2.3	2.0	2.5	797
21	四	小米飯 白米、小米	法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	薑絲海根 海帶根+彩椒+薑絲-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚子+味噌		4.6	2.5	2.2	2.5	677
22	五	起司白醬義式麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	烤雞排 雞排X1-烤	地瓜薯條 地瓜條X4-烤	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+蒜+豬湯排	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	一	五穀飯 白米、五穀米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	CHEESE焗烤咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+時蔬+起司-烤	蝦香白菜 白菜+時蔬+蝦米-炒	認證蔬菜	海帶雞湯 海帶+蕃茄+雞骨		5.0	2.5	2.0	2.7	709
26	二	紅藜飯 白米、紅藜麥	蒲燒嫩雞 雞肉+時蔬+柴魚片+芝麻-煮	香酥海鮮排 海鮮蝦排X1-炸	川耳鮮瓜 時瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	認證蔬菜	肉骨茶湯 白菜+豬湯排+蒜+肉骨茶包		6.1	2.4	2.0	2.7	779
27	三	有機白飯 有機米	佛跳牆 豬肉+豬腳丁+時蔬+芋頭-煮	蜜汁雞肉串 雞肉串X1-燒	花生海結 海帶結+花生-油	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬	水果	5.0	2.9	2.1	2.5	733
28	四	燕麥飯 白米、燕麥	五味醬鮮魚 魚丁+豆腐+五味醬-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	鄉村粉絲 綠豆芽+粉絲+香菇+紅蔥頭-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排		6.2	2.6	2.0	2.3	783
29	五	香菇肉燥炒米粉 米粉+豬絞肉+香菇+高麗菜	蒜味豬排 豬排X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋葱-炒	炒花椰菜 花椰+時蔬-炒	有機蔬菜	芋圓甜湯 芋圓	水果	6.4	2.5	2.2	2.4	799

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