



統鮮美食 113年5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產物及其製品 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	糖類	油脂	鹽分	鈣質	鐵質	熱量
1	三	有機白飯 有機米	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	奶香甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆+大麥	水果	5.2	2.5	2.2	2.7	728
2	四	白飯 白米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+時蔬-煮	腰果粟米雞 玉米+雞肉+毛豆+腰果-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.1	2.6	820
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜檸檬雞米花 雞肉+蜂蜜+檸檬汁-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	雙色花椰 花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬湯排	水果	5.9	2.3	2.0	2.0	753
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱+蔥-炒	黃金泡菜雞 雞肉+泡菜+豆腐+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-油	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		6.5	2.4	2.0	2.5	798
7	二	DIY拌麵 白麵	滷雞排 雞排(X1)-油	拌麵番茄肉醬 洋芋+絞肉+洋葱+番茄-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	認證蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.5	2.4	2.0	2.4	799
8	三	有機白飯 有機米	豚肉壽喜燒 豬肉+時蔬+豆皮-煮	香蒜鹹酥雞 雞肉-燒	木耳銀芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗	水果	5.0	2.5	2.0	2.0	705
9	四	大麥飯 白米+大麥	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇-炒	有機蔬菜	QQ燒仙草 紅豆+QQ+仙草液		5.0	2.5	2.2	2.6	710
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	炸豬排 豬排(X1)-炸	綜合滷味 油豆腐+麵筋+豆包+香菇-油	田園玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針菜+雞骨+榨菜	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
13	一	白飯 白米	蒜香蘿勒雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱-煮	炸魚排 魚排(X1)-炸	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	認證蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+茶包+奶精		5.0	2.5	2.0	2.7	709
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋+蔥-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲+香菇-炒	認證蔬菜	筍絲湯 竹筍+時蔬+雞骨		6.3	2.9	2.3	2.8	842
15	三	有機白飯 有機米	腐乳雞 雞肉+高麗菜-煮	肉絲小炒 時蔬+豬肉絲-炒	脆炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	水果	6.6	2.3	2.0	2.5	797
16	四	紅蔥雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	醃醃滷肉 豬肉+豬腳+竹筍-煮	獨享雞肉串 雞肉串(X1)-燒	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+時蔬		4.6	2.5	2.2	2.5	677
17	五	白飯 白米	烤雞排 雞排(X1)-烤	古早味肉羹 時蔬+肉羹+豆皮+香菇-煮	紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬湯排+南瓜+蒜	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+杏鮑菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蒜-炒	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		5.0	2.5	2.0	2.7	709
21	二	白飯 白米	蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋葱-煮	黃金海鮮煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+蝦味棒+青豆-煮	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.9	2.3	2.8	842
22	三	有機白飯 有機米	乾燒鮮魚排 魚排(X1)-燒	瓜仔肉 豬絞肉+冬瓜+瓜仔-煮	豆皮高麗 高麗菜+時蔬+豆皮-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.6	2.3	2.0	2.5	797
23	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	回鍋肉 豆干+豬肉+香菇-炒	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	西谷米甜湯 西谷米+冬瓜磚		4.6	2.5	2.2	2.5	677
24	五	奶香蘑菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+時蔬+蘑菇	黃金炸豬排 豬排(X1)-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	一	香蒜肉末炒飯 白米+豬肉+玉米+紅蘿蔔	豉汁燜雞 雞肉+竹筍+豆豉-煮	醬燒海鮮排 海鮮排(X1)-燒	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	認證蔬菜	鼎邊銼 麵疙瘩+時蔬+豬絞肉	豆漿	5.0	2.5	2.0	2.7	709
28	二	紅藜飯 白米+紅藜	紅醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+蕃茄+洋葱-煮	五香油腐 油豆腐+時蔬-油	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	認證蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.1	2.4	2.0	2.7	779
29	三	有機白飯 有機米	炸雞翅 雞翅-炸	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板-炒	鷹嘴豆洋芋 洋芋+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 時蔬+蒜	水果	5.0	2.9	2.1	2.5	733
30	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+時蔬-炒	木須炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米		6.2	2.6	2.0	2.3	783
31	五	地瓜飯 白米+地瓜	筑前雞肉煮 雞肉+玉米+筍+香菇-煮	炒鹹豬肉 高麗菜+豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.2	2.4	789

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