

統鮮美食 110年9月菜單



*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄1號 7號

/

服務電話：02-2289-0088 / 傳真電話：02-2289-0081

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	備註	全盤	豆漿	蔬	油	熱
1	三	有機白飯 有機白米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮	玉米奶醬 歐姆蛋 雞蛋+玉米+起司-炒	蝦仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦仁-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+洋薺仁	水果	6.5	2.5	2.3	2.1	785
2	四	胚芽飯 白米+胚芽米	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	貢丸米糕滷味 貢丸+米血糕+竹筍-滷	彩繪四季 四季豆+彩椒+木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	五	PASTA 義大利麵 義大利麵	白醬海鮮總匯 玉米+鮭魚+蝦仁+杏鮑菇+洋蔥-煮	★ 炸雞腿X1 雞腿X1-炸	脆炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+香菇-者	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海苔+味噌-者	乳品	6.3	2.4	2.3	2.4	787
6	一	紫米飯 白米+紫米	蒜味豬排X1 豬排X1-炒	韓國泡菜雞 高麗菜+雞肉+豆皮捲+金針菇+紅蘿蔔-者	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.6	2.3	2.3	2.3	801
7	二	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排-蒸	焗烤洋芋燉肉 洋芋+豬肉+紅蘿蔔+卡邦尼醬+起司-者	野菇雙花 白花椰+綠花椰+香菇-者	認證蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
8	三	有機白飯 有機白米	親子丼 雞肉+洋蔥+柴魚+雞蛋-者	★ 排骨酥X3 豬肉X3-炸	肉片黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+肉片-炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+紅茶+奶粉	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	京醬肉柳 肉柳+洋蔥+薑-炒	烤雞排X1 雞排X1-烤	爆皮白菜 白菜+香菇絲+爆皮-者	有機蔬菜	麵線羹 紅麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔-豬		6.3	2.5	2.4	2.5	801
10	五	古早味香油飯 白米+糯米+肉絲+香菇	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	★ 炸虎皮蛋X1 雞蛋X1+地瓜+杏鮑菇-炸	豬肉海帶 海帶片+豬肉+白蘿蔔+豆干-煮	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+薑絲-湯排	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
11	六	地瓜飯 白米+地瓜	筍乾爌肉 豬肉片+筍干+梅菜-者	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	蔬菜炒蛋 雞蛋+洋蔥+綠蔬-炒	認證蔬菜	味噌湯 薑餅+洋蔥+海帶芽+味噌		6.5	2.7	2.4	2.2	817
13	一	五穀飯 白米+五穀米	鹽麴雞 雞肉+紅薑頭+薑-煮	肉末蒸蛋 雞蛋+絞肉+薑-蒸	肉片絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+蝦米+豬肉片-煮	認證蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳-者		6.5	2.5	2.3	2.1	785
14	二	QQ捲捲麵 螺旋麵	醬燒豬排X1 豬排X1-油	蘑菇肉醬 絞肉+玉米+蘑菇-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	798
15	三	有機白飯 有機白米	栗子燉雞 雞肉+香菇+栗子+紅蘿蔔-者	★ 炸魚排X1 魚排X1-炸	脆拌四季 四季豆+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶+紅蘿蔔+湯排	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
16	四	芝麻飯 白米+黑芝麻	蒜泥肉片 肉片+洋蔥+蒜蓉醬-煮	咖哩黃金丸子X2 馬鈴薯+黃金魚蛋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	筍香爆蛋 竹筍+雞蛋+木耳+紅蘿蔔+薑-炒	有機蔬菜	八寶甜湯 綜合豆類+桂圓		6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	五	燕麥飯 白米+燕麥	韓味蜜汁雞 雞肉+洋蔥+芝麻-炒	味噌燉肉 豆干+豬肉+毛豆-者	鮑菇花椰 白花椰+彩椒+香菇+杏鮑菇-燙	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+紅蘿蔔+湯排	優酪乳	6.3	2.7	2.3	2.4	809

-中秋佳節愉快-

22	三	有機白飯 有機白米	港式叉燒肉X4 豬肉切條X4-炒	沙茶三鮮 竹筍+雞肉+鮪魚+西芹+洋蔥-者	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-者	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋+薑絲+海芽	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
23	四	紫米飯 白米+紫米	滷雞排X1 雞排X1-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒟蒻海絲 海帶絲+蒟蒻絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌		6.3	2.5	2.4	2.5	801
24	五	地瓜飯 白米+地瓜	薑汁燒肉 肉片+洋蔥+金針菇+甜麵醬-者	焗烤白醬豬肉丸X1 豬肉丸X1+玉米粉+毛豆+起司-烤	蛋酥白菜 太白粉+紅蘿蔔+雞蛋+蝦米-者	認證蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	乳品	6.2	2.7	2.4	2.3	800
27	一	滷肉飯 白米+絞肉+豆干丁+香菇	★ 鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	沙茶香干燉肉 豬肉塊+豆干+香菇+毛豆-油	脆拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓		6.5	2.5	2.3	2.1	785
28	二	胚芽飯 白米+胚芽米	印度咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+薑-蒸	香菇大瓜 大黃瓜+香菇+玉米筍-煮	認證蔬菜	玉米雞蓉湯 玉米+雞肉+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
29	三	有機白飯 有機白米	花瓜雞 雞肉+花瓜+冬瓜-煮	★ 炸豬排X1 豬排X1-炸	雙星花椰 雙色花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
30	四	紅藜糙米飯 白米+紅藜麥+糙米	黑胡椒肉柳 肉絲+洋蔥+薑+黑胡椒-者	紅燒豆腐 豆腐+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-者	小魚高麗 高麗菜+彩椒+玉米+小魚乾-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+雞骨		6.5	2.4	2.2	2.4	798

吃得不好代表吃得好，想要吃的均衡健康，六大食物要先選對！

我的餐盤建議，每天都需要均衡攝取

全穀雜糧類、豆蛋白質類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果類

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯	本菜单含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、 穀質製物、豆、魚及其製品		
0次	9次	10次	2次	21次	0次	4	0次	6次	4次	不适合其過敏體質者食用		