



# 統鮮美食 | 13年10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                            | 主菜                   | 副菜1                        | 副菜2                         | 青菜       | 湯品                    | 備註 | 全日<br>供應 | 天天<br>供應 | 週五  | 週六  | 熱<br>食 |
|----|----|-------------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------|----|----------|----------|-----|-----|--------|
| 1  | 二  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米                 | 鹹酥雞<br>雞肉X3-炸        | 咖哩肉醬<br>馬鈴薯+豬絞肉+時蔬+青豆-煮    | 海帶三絲<br>海帶+時蔬-炒             | 認證<br>蔬菜 | 鮮瓜排骨湯<br>鮮瓜+豬湯排+枸杞    |    | 6.5      | 2.4      | 2.5 | 2.4 | 806    |
| 2  | 三  | 有機白飯<br>有機米                   | 黑胡椒豬柳<br>豬肉柳+洋蔥-炒    | 翅小腿滷味<br>翅小腿+豆干+蒜-油        | 雙色花椰<br>花椰+紅蘿蔔-炒            | 有機<br>蔬菜 | 竹筍湯<br>竹筍+雞骨+香菇       | 水果 | 6.4      | 2.5      | 2.4 | 2.3 | 799    |
| 3  | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米                  | 三杯雞<br>雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮  | 甜蔥歐姆蛋<br>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒       | 乾煸四季<br>四季豆+豆酥-炒            | 有機<br>蔬菜 | 芋頭西米露<br>芋頭+地瓜+西谷米+椰奶 |    | 6.2      | 2.5      | 2.3 | 2.6 | 796    |
| 4  | 五  | 蘑菇肉醬<br>鐵板麵<br>麵+豬絞肉+蕃茄+蘑菇    | 鐵路豬排<br>豬排X1-油       | 炒甜不辣<br>甜不辣+時蔬-炒           | 脆炒甘藍<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒        | 有機<br>蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+海帶芽+味噌    | 水果 | 6.3      | 2.4      | 2.5 | 2.4 | 792    |
| 7  | 一  | 蝦香<br>肉絲油飯<br>白米+糙米+豬肉絲+香菇+蝦米 | 烤雞排<br>雞排X1-烤        | 紅燒貢丸<br>貢丸X1+豆干+油豆腐-油      | 韭香銀芽<br>豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒        | 認證<br>蔬菜 | 麵線羹<br>麵線+金針菇+木耳      |    | 6.6      | 2.4      | 2.5 | 2.3 | 808    |
| 8  | 二  | 地瓜飯<br>白米+地瓜                  | 無錫燒肉<br>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮 | 金粒炒蛋<br>雞蛋+玉米+毛豆-炒         | 鄉村粉絲<br>時蔬+粉絲-炒             | 認證<br>蔬菜 | 白菜雞湯<br>大白菜+雞骨+香菇     |    | 6.5      | 2.5      | 2.3 | 2.2 | 799    |
| 9  | 三  | 有機白飯<br>有機米                   | 照燒雞<br>雞肉+洋蔥+白芝麻-燒   | 日式豚肉鍋物燒<br>大白菜+凍豆腐+豬肉+海帶-煮 | 玉筍時瓜<br>時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮        | 有機<br>蔬菜 | 綠豆地瓜湯<br>綠豆+地瓜        | 水果 | 6.4      | 2.5      | 2.4 | 2.3 | 799    |
| 11 | 五  | 芝麻飯<br>白米+芝麻                  | 黃金魚排<br>魚排X1-炸       | 打拋豬<br>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮     | 木耳白菜<br>大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮     | 有機<br>蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽+雞蛋       | 水果 | 6.3      | 2.4      | 2.5 | 2.4 | 792    |
| 14 | 一  | 小米飯<br>白米+小米                  | 韓式泡菜豬<br>豬肉+泡菜+紅蘿蔔-煮 | 滷四角嫩腐<br>油豆腐+紅蘿蔔+香菇-油      | 芝麻條豆<br>條豆+白芝麻-炒            | 認證<br>蔬菜 | 紅豆紫米湯<br>紅豆+紫米        |    | 6.4      | 2.7      | 2.4 | 2.3 | 814    |
| 15 | 二  | 白醬鮮菇<br>義式麵<br>麵+雞肉+杏鮑菇+玉米粒   | 檸香烤雞翅<br>雞翅X1-烤      | 炸薯條<br>薯條X4-炸              | 豆皮花椰<br>花椰+豆皮-炒             | 認證<br>蔬菜 | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔    |    | 6.5      | 2.5      | 2.3 | 2.2 | 799    |
| 16 | 三  | 有機白飯<br>有機米                   | 冬瓜燜肉<br>豬肉塊+冬瓜-煮     | 茶碗蒸<br>雞蛋-蒸                | 蝦香高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮-炒     | 有機<br>蔬菜 | 昆布鮑菇湯<br>海帶+雞骨+杏鮑菇    | 水果 | 6.3      | 2.6      | 2.3 | 2.6 | 811    |
| 17 | 四  | 紅藜飯<br>白米+紅藜麥                 | 沙茶炒雞<br>雞肉+洋蔥+蒜-煮    | 三色肉茸<br>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-炒    | 花生海帶<br>海帶+花生-煮             | 有機<br>蔬菜 | 小魚味噌湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+小魚乾  |    | 6.2      | 2.7      | 2.4 | 2.3 | 800    |
| 18 | 五  | 玉米飯<br>白米+玉米                  | 叉燒肉條<br>豬肉條X4-燒      | 咖哩洋芋雞<br>馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮   | 黑胡椒<br>魚板三絲<br>綠豆芽+魚板+黑胡椒-煮 | 有機<br>蔬菜 | 酸菜雞湯<br>竹筍+雞骨+酸菜      | 水果 | 6.3      | 2.5      | 2.5 | 2.3 | 795    |
| 21 | 一  | 青醬雞茸<br>義大利麵<br>麵條+玉米+雞肉+時蔬   | 糖醋雞塊<br>雞肉+洋蔥-燒      | 洋蔥海芽炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+海芽-炒       | 針菇時瓜<br>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮        | 認證<br>蔬菜 | 洋芋豚骨湯<br>馬鈴薯+豬湯排+玉米   | 豆漿 | 6.2      | 2.5      | 2.6 | 2.7 | 808    |
| 22 | 二  | 糙米飯<br>白米+糙米                  | 瓜仔肉<br>豬絞肉+碎瓜+香菇-煮   | 麥香雞<br>麥香雞X1-烤             | 白菜滷<br>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮         | 認證<br>蔬菜 | QQ奶茶<br>QQ+奶粉+茶包      |    | 6.3      | 2.6      | 2.6 | 2.8 | 827    |
| 23 | 三  | 有機白飯<br>有機米                   | 烤翅小腿<br>翅小腿X2-烤      | 沙嗲南洋肉絲<br>四季豆+豬肉絲+紅蘿蔔-炒    | 麻香黃芽<br>黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒       | 有機<br>蔬菜 | 蘿蔔油腐湯<br>白蘿蔔+油豆腐+豬湯排  | 水果 | 6.7      | 2.4      | 2.3 | 2.1 | 801    |
| 24 | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米                  | 里肌豬排<br>豬排X1-油       | 蟹黃豆腐<br>豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮     | 蒜香花椰<br>花椰+香菇+蒜-炒           | 有機<br>蔬菜 | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄+雞蛋+洋蔥     |    | 6.5      | 2.6      | 2.4 | 2.4 | 818    |
| 25 | 五  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                  | 茄汁魚塊<br>魚丁+馬鈴薯+時蔬-燒  | 螞蟻上樹<br>高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔-炒   | 豚肉蘿蔔<br>白蘿蔔+豬肉+玉米-煮         | 有機<br>蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+時蔬          | 水果 | 6.4      | 2.5      | 2.2 | 2.3 | 794    |

\*\*\*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\*\*\*