

TS味鮮美食12年5月菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,未使用輻射污染食品 地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088



古亭國中

營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬	油	熱量
1	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	香酥雞翅 雞翅X1-炸	洋蔥肉片 洋蔥+豬肉片-炒	番茄豆腐蛋 雞蛋+豆腐+番茄+洋蔥-炒	雞汁豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+雞油-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋		6.2	2.6	2.5	2.6	809
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮		沙茶米糕 米血糕+百頁+蔥-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	三	有機白飯 有機米	韓式春川 起司雞 雞肉+年糕+韓式泡菜+起司-炒	滷肉 豆干+豬肉-滷	地瓜薯條 地瓜條-炸	蒜拌花椰 綠花椰+白花椰+川耳-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	四	糙米飯 白米+糙米	京醬肉絲 豬肉絲+洋蔥+蔥-炒		和風燒雞 大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔+雞肉塊-煮	腰果玉米 玉米+小黃瓜+紅蘿蔔+腰果-煮	有機蔬菜	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	五	DIY拌麵 麵	糖醋雞 雞肉+鳳梨+彩椒-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-滷	福州丸 福州丸-蒸	炒豆仔薯 豆薯+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	海芽金菇湯 金針菇+海芽+味增		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥燒油腐 油豆腐+蔥-滷	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	奶醬洋芋 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔-煮	蒟蒻黃瓜 黃瓜+蒟蒻+紅蘿蔔-炒	青菜	仙草蜜 仙草	水果	6.4	2.6	2.4	2.4	816
9	二	三杯肉草 炒飯 白米+豬絞肉+時蔬	大馬海南雞 雞肉+杏鮑菇+蔥-煮		貢丸佃煮 貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	熱炒海根 海帶根+蒜-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.3	2.5	806
10	三	有機白飯 有機米	叉燒肉 豬肉X4-燒	鐵板玉米雞 玉米+雞肉+螺旋麵-煮	蒸餃 蒸餃X2-蒸	豆酥四季 四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
11	四	五穀飯 白米+五穀米	蒜酥炒雞 雞肉+地瓜+四季豆+蒜酥-炒		西滷肉 大白菜+豬肉絲+香菜+竹筍+香菇+蝦仁-煮	鄉村粉絲 豆芽+冬粉+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	日式味噌湯 味增+豆腐+海芽		6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	五	白飯 白米	薑燒肉片 豬肉+金針菇-薑-煮	炸翅小腿 雞翅小腿X1-炸	酸甜莎莎醬 豆薯+洋蔥+豬絞肉+番茄+香菜-煮	香菇炒筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	雞肉南蠻漬 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	爆炒肉柳 洋蔥+豬肉柳-炒	肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+蔥-煮	花生海帶 海帶+花生+紅蘿蔔-油	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	二	蒜味鮮菇 義大利麵 麵+蒜+洋蔥+紅蘿蔔+蒜	滷豬排 豬排-滷		港式蝦捲 蝦捲X1+地瓜-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.4	2.5	801
17	三	有機白飯 有機米	烤雞翅 雞翅X1-烤	總匯青醬 獅子頭X1+杏鮑菇+玉米+九層塔-煮	香甜玉米 玉米-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
18	四	玉米飯 白米+玉米	法式蘑菇燉肉 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮		鹹酥雞 雞肉X3-炸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+海帶		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	五	好彩頭 白飯 白米	考試順利 瓜仔雞 雞肉+花瓜+冬瓜-煮	高分在手 醬燒魚塊 虱目魚塊X2-燒	步步高昇 泡菜肉末粉絲 韓式泡菜+洋蔥+粉絲+豬肉+紅蘿蔔-炒	心想事成 清炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金榜題名 QQ圓奶茶 QQ+奶粉+紅茶		6.4	2.5	2.4	2.5	808
22	一	沙茶肉絲 炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	麥香雞 麥香雞X1-烤	肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+蔥-炒	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5	815
23	二	地瓜飯 白米+地瓜		三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+香菇+香菜-煮	紅藜洋芋 洋芋+毛豆+紅藜-煮	青菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.4	2.4	2.5	2.5	803
24	三	有機白飯 有機米	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥	烤雞排 雞排-烤	烤肉醬丸子 魚丸+花椰+紅蘿蔔-煮	紅蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
25	四	芝麻飯 白米+芝麻		炸魚排 魚排-炸	玉米肉茸 玉米+紅蘿蔔+豬絞肉-炒	蝦香四季 四季豆+蝦米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶+白蘿蔔+豬大骨		6.4	2.5	2.5	2.6	815
26	五	白飯 白米	越式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+椰奶+香料-煮	海鮮排 海鮮排X1-烤	茶香黑輪滷味 黑輪+油豆腐+紅蘿蔔-油	金菇三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	米苔目甜湯 米苔目+二砂		6.3	2.5	2.5	2.5	804
29	一	大麥飯 白米+大麥	安東燉雞 雞肉+韓式冬粉+洋芋+洋蔥-煮	醬燒豬排 豬排-滷	野菜百頁湯 野菜百頁X2+洋蔥+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	三絲湯 豆薯+紅蘿蔔+木耳+豬大骨		6.5	2.4	2.4	2.5	808
30	二	麻香 雞肉飯 白米+雞肉+香菇+麻油		蒲燒魚排 魚排-蒸	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	青菜	油腐粉絲湯 冬粉+油豆腐+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
31	三	有機白飯 有機米	黃豆燉肉 豬肉+海帶+黃豆-煮	雞肉串 雞肉串-滷	阿給 豆芽+阿給X1+甜辣醬-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋雞湯 馬鈴薯+蕃茄+玉米+雞骨	水果	6.5	2.4	2.5	2.5	810

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、鈣質穀物、豆、魚及其製品,不適合其過敏體質者食用 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜,如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等,另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。