

TS統鮮美食114年11月菜單



*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且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

營養師：陳芝庭(營養字第G651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀 類	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	DIY 鐵板麵	烤雞翅X1 麵	玉米+豬絞肉+蕃茄+洋蔥-煮 三節雞翅X1-烤	番茄肉醬總匯	熱炒高麗	青菜	日式豚骨湯	6.0	2.7	2.4	2.6	800
4	二	白飯	咖哩豬	大溪豆干+百頁+紅蘿蔔+海帶結-滷 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	黑糖滷味	鮮菇時瓜	青菜	味噌湯	6.2	2.6	2.4	2.5	802
5	三	有機白飯	親子雞肉丼	雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇+香菇-煮 有機米	腰果三色肉茸	雙色花椰	有機 蔬菜	仙草蜜	6.3	2.5	2.5	2.6	808
6	四	五穀飯	招牌香滷豬腳	雞蛋+南瓜+地瓜+海苔香鬆-炒 白米+五穀米	海苔香鬆烘蛋	蝦香粉絲	有機 蔬菜	巧達濃湯	6.4	2.5	2.3	2.5	806
7	五	地瓜飯	避風塘炒雞	豆腐+自製韓式泡菜+豬肉+洋蔥-煮 白米+地瓜	泡菜豆腐鍋	黃芽海絲	有機 蔬菜	香菇竹筍湯	6.1	2.6	2.5	2.6	802

10 一 校慶補假一天不供餐

11	二	白飯	烤雞排X1 白米	貢丸拌飯肉燥 雞排X1-烤	貢丸拌飯肉燥	白菜滷	青菜	綠豆西米露	6.3	2.5	2.4	2.6	806
12	三	有機白飯	蔥油鹽麴豚肉 有機米	春川年糕雞 豬肉+高麗菜+薑-炒	春川年糕雞	韭香銀芽	有機 蔬菜	小魚豆腐湯	6.5	2.6	2.6	2.5	828
13	四	蕎麥飯	酸甜雞 白米+蕎麥	起司奶香總匯 雞X4-燒	起司奶香總匯	蜜汁豆干	有機 蔬菜	鮮蔬排骨湯	6.3	2.5	2.6	2.4	802
14	五	招牌肉絲 蛋炒飯	炸 白米+高麗菜+雞蛋+豬肉絲	日式豬排X1 豬排X1-炸	滷蛋X1 雞蛋+海帶+菇-滷	燒烤醬玉米	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯	6.4	2.5	2.4	2.4	804
17	一	玉米飯	左宗棠雞 白米+玉米	香濃咖哩肉醬 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	干片小炒	青菜	味噌海芽湯	6.4	2.5	2.6	2.4	809	
18	二	奶油雞茸 義大利麵	叉燒 麵條+玉米+雞肉+蒜	里肌肉條 豬肉條-烤	烤地瓜X1 地瓜X1-烤	脆炒花椰	青菜	法式濃湯	6.6	2.5	2.3	2.3	811
19	三	有機白飯	醍醐嫩雞 有機米	醜醜嫩雞 雞肉+油豆腐+薑-滷	白玉燉肉	青菜	竹筍排骨湯	6.1	2.6	2.5	2.4	793	
20	四	白飯	高昇排骨 白米	黑胡椒歐姆蛋 豬肉塊+馬鈴薯-滷	黑胡椒歐姆蛋	翡翠黃芽	有機 蔬菜	麵線羹	6.1	2.7	2.4	2.7	811
21	五	五穀飯	蒲燒鯛魚X1 白米+五穀米	蒲燒鯛魚X1-蒸	豬肉壽喜燒	青菜	檸檬愛玉	6.3	2.5	2.0	2.5	791	
24	一	芝麻飯	鐵路豬排X1 白米+芝麻	夜市鹹水雞拼盤 豬排X1-滷	夜市鹹水雞拼盤	青菜	蕃茄蛋花湯	6.3	2.7	2.3	2.5	814	
25	二	白飯	紐澳良魚塊 白米	生鮮魚塊+馬鈴薯-燒	西魯肉	青菜	蘿蔔排骨湯	6.0	2.8	2.4	2.5	803	
26	三	有機白飯	椰香咖哩肉片 有機米	豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蒲燒甜不辣	青菜	玉米雞湯	6.5	2.3	2.3	2.4	793	
27	四	台式 肉絲炒麵	炸雞排X1 麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇	炸雞排X1-炸	招牌四角腐X1 四角腐X1+香菇-滷	青菜	紅豆粉粿湯	6.4	2.7	2.3	2.6	825	
28	五	胚芽飯	肉骨茶燒肉 白米+胚芽	豬肉+高麗菜+枸杞-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	青菜	大滷湯	6.5	2.4	2.3	2.5	805	

pp本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用pp

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。