統鮮美食115年10月菜單 芳和實中

＊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665l號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	香干燒雞 雞肉+豆干+時蔬-燒	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇		6.3	2.6	2.3	2.7	815
2	五	白飯 白米	★鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬排骨+芹菜	水果	6.3	2.5	2.4	2.7	810
5	一	小米飯 白米+小米	烤雞腿X1 精選雞腿X1-烤	泰式打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	蔥爆銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇		6.2	2.5	2.6	2.8	813
6	二	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇+雞蛋-煮	油腐燒肉 豬肉+油腐+玉米筍+洋蔥-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.4	2.7	810
7	三	有機白飯 有機米	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	海苔香鬆 西式烘蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+海苔香鬆-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.3	2.5	2.6	2.8	820
8	四	白醬雞茸義大利麵 麵+雞肉+玉米+洋蔥	蔥油雞排X1 雞排X1-滷	▲蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	三絲湯 大白菜+豬排骨+金針菇+香菇		補助豆漿 6.3	2.6	2.4	2.7	818
9	五	國 慶 連 假 放 假 一 天											
12	一	玉米飯 白米+玉米	★椒鹽鮮　魚　排X1 精選魚排X1-炸	京醬肉柳 豬肉+時蔬-炒	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅藜麥-炒	青菜	大醬湯 豆腐+海帶+杏鮑菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816
13	二	白飯 白米	法式蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蘑菇-煮	香干燉肉 豬肉+豆干+香菇-燉	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬排骨+玉米		6.2	2.5	2.5	2.7	806
14	三	有機白飯 有機米	爆炒鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	日式照燒雞 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	鮑菇時瓜 鮮瓜+杏鮑菇+川耳-煮	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶包		6.4	2.6	2.4	2.6	820
15	四	白飯 白米	年糕拌拌雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬排骨+海帶芽		6.1	2.6	2.5	2.8	811
16	五	招牌肉絲油飯 白米+糙米+豬肉絲+香菇	蒜泥燒肉 豬肉+洋蔥+小黃瓜+蒜-煮	鴿蛋滷味 油豆腐+鴿蛋X1+海帶+杏鮑菇-滷	香菇炒筍 竹筍+香菇+蔥-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	保久乳	6.3	2.6	2.4	2.5	809
19	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+川耳-煮	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮	芙蓉鮮蔬 鮮瓜+金針菇+雞蛋-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.1	2.5	2.5	2.8	803
20	二	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	★▲麥克雞塊X2 雞塊X2-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.4	2.4	2.5	2.6	808
21	三	有機白飯 有機米	蜜汁鮮魚 生鮮魚丁+馬鈴薯+時蔬-燒	香燒肉柳 豬肉+大白菜+時蔬-煮	豆干四季 四季豆+豆干-炒	有機蔬菜	筍絲湯 筍絲+豬大骨		6.3	2.5	2.6	2.6	811
22	四	DIY捲捲麵 麵	▲黑胡椒大排X1 精選豬排X1-滷	拿波里蕃茄肉醬 玉米+豬絞肉+時蔬-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+金針菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814
23	五	紫米飯 白米+紫米	栗子燒雞 雞肉+菇+栗子+紅蘿蔔-煮	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+香菇-炒	桐花高麗 高麗菜+杏鮑菇+蒟蒻花-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	豆漿	6.4	2.6	2.5	2.7	827
26	一	光 復 節 連 假 補 假 一 天											
27	二	香蒜肉茸拌飯 白米+豬絞肉+玉米+蒜	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+香菇-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
28	三	有機白飯 有機米	韓式泡菜雞 雞肉+自製韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	鮮蔬什錦 花椰菜+菇+玉米+川耳-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.3	2.5	2.6	2.8	820
29	四	五穀飯 白米+五穀米	椒鹽鮮蝦X3 精選白蝦X3-炒	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+竹筍+香菇+芋頭-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮+木耳-煮	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+香菇+蒟蒻-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬排骨+蕃茄	豆漿	6.3	2.5	2.8	2.4	807

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

◆每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概爲三個拳頭大，兩份水果則是爲兩個拳頭大喔◆