

TS 統 鮮 美 食 112年3月菜單 石 牌 國 中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)
 * 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 本菜單未使用輻射污染食物

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	營養成分				
									總熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維
1	三	有機白飯	檸香小雞腿 X 2	客家小炒	蒟蒻高麗	有機蔬菜	☺ 粉條醇奶	水果	5.4	2.7	1.8	2.7	747
2	四	日式炒烏龍麵	芝香照燒豚肉	格子鬆餅 X1	雙色花椰	有機蔬菜	關東煮湯		5.1	2.5	2.4	2.5	717
3	五	糙米飯	蜜汁雞米花	咖哩肉醬	鍋貼X2	有機蔬菜	味噌豆腐湯		6.7	2.8	1.4	2.7	836
6	一蔬食	大麥飯	蘑菇醬油腐	玉米炒蛋	白菜滷	青菜	麵線羹	牛奶	巧克力蛋糕				
7	二	白飯	卡邦尼燉雞	蒲燒魚排X1	脆炒四季	青菜	蕃茄蛋花湯		6.1	2.7	2.1	2.7	804
8	三	有機白飯	蒜泥肉片	鴿蛋滷味	木耳高麗	有機蔬菜	檸檬愛玉奇亞籽	水果	5.0	2.9	2.1	2.7	742
9	四	DIY海苔拌飯 (附分享包)	韓味烤雞排 X 1	★ 可樂餅 X1 地瓜球 X2	泡菜豆腐鍋	有機蔬菜	大醬湯		6.3	2.5	1.7	2.5	784
10	五	香蔥雞滷飯	黑胡椒豬柳	燒賣X2	起司洋芋薯塊	有機蔬菜	黃瓜湯		6.5	2.7	1.8	2.5	815
13	一	蕎麥飯	三杯雞	古早味赤肉羹X2	香甜玉米X1	青菜	蘿蔔湯	牛奶	6.2	2.6	2.0	2.7	801
14	二	白飯	● 蒜味里肌肉條 X4	蕃茄炒蛋	紅蔥豆芽	青菜	酸辣清湯		6.0	2.9	2.1	2.6	807
15	三	肉鬆飯 (附分享包)	筑前煮	★ 薯條 X3 芝麻球 X1	清炒花椰	有機蔬菜	巧達濃湯	水果	5.5	2.2	2.0	2.6	717
16	四	白飯	咖哩豬	烤雞翅X1	芝麻海結	有機蔬菜	☺ 仙草凍		6.1	2.4	2.0	2.7	779
17	五	CHEESE焗烤 蘑菇肉醬麵	堅果糖醋雞	大溪豆干	香菇白菜	有機蔬菜	味噌蛋花湯		4.1	2.9	2.0	2.5	667
20	一	胚芽飯	打拋肉	麥香雞 X1	蝦香粉絲	青菜	竹筍雞湯	牛奶	6.5	2.3	1.9	2.5	788
21	二	DIY肉燥拌麵	香蒜乾燒雞腿X1	醉醬肉燥	清炒高麗	青菜	冬瓜排骨湯		4.0	2.9	2.3	2.6	672
22	三	有機白飯	醋溜排骨	南瓜豆腐	彩繪四季	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.4	2.7	1.8	2.7	747
23	四	紅藜飯	親子丼	~ 餡餅 ~ X2	脆拌黃芽	有機蔬菜	黑糖粉圓		6.7	2.5	1.9	2.6	821
24	五	白飯	梅干扣肉	蒸蛋	川耳黃瓜	有機蔬菜	薑絲海芽湯		6.0	2.6	2.1	2.7	789
25	六	地瓜飯	義式香草烤雞翅 X1	蔥爆百頁	什錦年糕	青菜	枸杞鮮瓜湯		6.3	2.4	2.0	2.5	784
27	一	白飯	豆瓣鮮魚	焗烤洋芋	翡翠炒蛋	青菜	日式豚骨湯	牛奶	6.7	2.9	1.8	2.5	844
28	二	麻香雞粒拌飯	肉骨茶燉肉	流沙奶黃包X1	木耳花椰	青菜	味噌湯		7.0	2.3	2.1	2.6	832
29	三	有機白飯	黃金泡菜雞	五香肉丸子X1	塔香海根	有機蔬菜	蛋花湯	水果	5.0	2.6	2.2	2.7	722
30	四	芝麻飯	里肌豬排X1	榨菜煸香干	開陽高麗	有機蔬菜	☺ QQ冬瓜露	三華豆漿	6.5	2.9	1.9	2.4	828
31	五	燕麥飯	左宗棠雞	竹筍炒肉絲	毛豆紅藜三色	有機蔬菜	米粉湯		6.4	2.2	1.8	2.7	780

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