

TS 88 鮮美食 115年01+02月菜單



小國湖麗

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本店豬原料

原產地臺灣

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品.本校未使用輻射污染食品

營養師：洪雅琪(營養字第8422號).陳芝庭(營養字第6651號).陳坤宜(營養字第012348號).溫家綾(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	開註	全素	半素	蔬	油	熱
1	四												
~ ~ 元旦放假一天 ~ ~													
2	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	燒烤雞排X1 雞排X1-烤	海鮮二路羹 大白菜+豬肉絲+蝦仁+時蔬-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+玉米+起司-烤	履歷蔬菜	味噌湯 板豆腐+海帶芽+紫魚片		5.3	2.5	2.5	2.5	734
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	香燒津白 大白菜+豆皮+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+時蔬		5.6	2.4	2.5	2.3	738
6	二	有機白飯 有機白米	糖醋雞X3 雞肉X3+鳳梨-燒	蔭冬瓜滷肉燥 冬瓜+豬絞肉+蔭冬瓜-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		5.5	2.4	2.5	2.4	736
8	四	糙米飯 白米+糙米	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	豆干海根 海帶根+豆干-炒	托斯卡尼 烤蔬菜	有機蔬菜	枸杞銀耳湯 白木耳+枸杞		5.5	2.5	2.3	2.4	738
9	五	DIY捲捲麵 麵	醬燒豬排X1 豬排X1-滷	青醬雞肉總匯 玉米+雞肉+青醬-煮	★薯條X4 薯條X4-烤	履歷蔬菜	昆布湯 海帶+黃豆	三 章 豆 漿	5.3	2.4	2.5	2.6	731
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	蔥油雞排X1 雞排X1-滷	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	脆炒結頭 結頭菜+青菜-炒	有機蔬菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.4	2.7	2.4	2.3	744
13	二	有機白飯 有機白米	泰式打拋肉 豬肉+蕃茄+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		5.5	2.5	2.3	2.4	738
15	四	白飯 白米	★炸豬排X1 豬排X1-炸	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	木耳豆芽 綠豆芽+時蔬+木耳-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蕃茄		5.2	2.7	2.4	2.3	730
16	五	香鬆飯 白米+香鬆包	五香豆包X1 豆包-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	法式濃湯 南瓜+雞蛋+紅蘿蔔		5.3	2.5	2.5	2.5	734
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉塊+時蔬-煮	★炸雞腿X1 大雞腿X1-炸	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	有機蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		5.2	2.5	2.6	2.7	738
20	二						~ ~ 結業式 ~ ~						
22	四	上海什錦菜飯 白米+甘藍菜+綠色蔬菜+紅蘿蔔	果香魚排X1 生鮮魚排-燒	哨子豆腐 板豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬+蒜-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		5.5	2.6	2.4	2.4	748
23	五	糙米飯 白米+糙米	客家鹹豬肉 豬肉+豆干+筍-炒	芙蓉雞肉羹 白蘿蔔+雞肉+雞蛋+芹菜-煮	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+時蔬		5.4	2.5	2.2	2.5	733
2月份													
23	一	大麥飯 白米+大麥	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+紫魚片		5.6	2.4	2.5	2.3	738
24	二	有機白飯 有機白米	年糕燒雞 雞肉+年糕+時蔬-煮	壽喜燒 大白菜+板豆腐+豬肉+時蔬-煮	★炸薯球X4 薯球-炸	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		5.5	2.5	2.3	2.5	743
25	三	燕麥飯 白米+燕麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	黃芽海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑絲		5.4	2.5	2.4	2.4	734
26	四	經典肉絲炒麵 油麵+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+香蔥	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	蔥爆肉柳 豬肉柳+豆干+蔥-炒	蒟蒻西蘭花 花椰菜+蒟蒻-炒	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		5.6	2.4	2.4	2.5	745

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

◆天天五蔬果，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為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆