

TS統鮮美食 114年5月菜單 新泰中

*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6651號)



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐
								三明治 白米飯 麵線 蛋餅 蛋餅 蛋餅
1	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+香料	鵝鴨蛋滷味 鵝油帶+鵝鴨蛋+高麗菜+蒜頭+油	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜+炒	青菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥	6.4 2.4 2.5 2.5 803
2	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆肉片 豬肉片+洋蔥+蒜+炒	炸 香 雞 排 鮮雞排X1-炸	蝦香四季 四季豆+蝦米+蒜+炒	青菜	米 粉 湯 米粉+高麗菜+芹菜	6.4 2.5 2.4 2.6 813
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	乾燒雞米花 雞肉X1-炒	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起司絲+炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+鵝絞肉+炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米	6.4 2.5 2.4 2.6 813
6	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蒜+薑+糖	海鮮卷 (半成品)海鮮卷X2-烤	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚	水果 6.3 2.6 2.5 2.6 816
7	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	紐奧良 烤翅小腿 翅小腿X2-烤	炸 薯 條 (半成品)薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔+勾芡	6.5 2.5 2.4 2.5 815
8	四	白飯 白米	蘿勒青醬燉肉 豬肉燉+馬鈴薯+洋蔥+者	蒲燒鯛魚 (調理品)蒲燒鯛X1-蒸	薑絲海根 海帶根+薑絲+炒	青菜	三絲雞湯 高麗菜+綠豆+南瓜+木耳	水果 6.4 2.5 2.6 2.4 816
9	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	焗烤 法式起司豆包 豆包+玉米+起司+餅	蒸 蛋 雞蛋+青蔥+蒸	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+炒	青菜	高山金針湯 金針花+香菇	巧克力 餐包 6.3 2.6 2.3 2.5 806
12	一	小米飯 白米+小米	匈牙利燉肉 豬肉塊+洋蔥+蕃茄+青椒+糖	麥克雞塊 (半成品)麥克雞塊X2-炸	木耳時瓜 時瓜+木耳+筍筋+炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	6.2 2.5 2.5 2.6 801
13	二	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+煮	塔香肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+九層塔+炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜+炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+葱	水果 6.3 2.5 2.5 2.6 808
14	三	招牌肉絲 油飯 糙米+白米+肉絲+蠻米	炸 日式豬排 (調理品)豬排X1-炸	鮮 肉 蒸 餃 (半成品)蒸餃X2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒+炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	6.3 2.5 2.6 2.7 815
15	四	白飯 白米	醋溜骰子雞 雞肉X3+白芝麻+糖	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆+者	韭香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜+炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+火腿	水果 6.4 2.4 2.4 2.5 801
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+油	黑胡椒雞排 (調理)雞排X1-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+青蔥+煮	青菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+海苔+味增	6.3 2.5 2.5 2.6 808
19	一	白飯 白米	炸 雞 翅 三節雞翅X1-炸	貢丸部隊鍋 自製泡菜+(半成品)貢丸片+年糕+豆皮-煮	麻香三絲 黃豆芽+海帶+紅蘿蔔+麻油+拌	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	履歷豆奶 (供餐滿10天試吃) 6.3 2.4 2.5 2.6 801
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	叉燒肉 豬肉切條X1-炒	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+苜蓿+洋蔥+炒	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳+炒	青菜	昆布雞湯 海帶+昆布+紅蘿蔔	水果 6.4 2.5 2.4 2.5 808
21	三	焗烤 白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+玉米	脆皮 雞 肉 捲 (調理)雞肉捲X1-炸	薯 球 (半成品)薯球X4-炸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+勾芡	6.5 2.5 2.4 2.5 815
22	四	白飯 白米	港式蠔油肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇+鐵	蒸 蛋 雞蛋+蒸	海結豆干 豆干+海結+油	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇	水果 6.4 2.4 2.5 2.5 803
23	五	紅藜飯 白米+紅藜米	宮保雞丁 雞肉+乾辣椒+蒜+花生+糖	滷四角嫩油腐 四角油豆腐X1-滷	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+紅蘿蔔+者	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香蔥	6.3 2.5 2.5 2.6 808
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+者	檸檬 雞柳條 (半成品)雞柳條X2-炸	脆炒鮮筍 竹筍+青蔥+蒜+炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	6.4 2.5 2.5 2.6 815
27	二	白飯 白米	泰味椒麻鮮魚 生鮮魚丁+洋蔥+蕃茄+糖	濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+蘑菇+者	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+木耳+炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨	水果 6.3 2.5 2.6 2.5 806
28	三	香菇 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+高麗菜	鐵路豬排 (調理)豬排X1-油	黃金魚蛋 關東煮 (半成品)關東煮+魚卵+黃金魚蛋X1-煮	塔香海草 海草+九層塔+炒	青菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米	6.3 2.6 2.5 2.5 811
29	四	白飯 白米	蒲燒嫩雞 雞肉+青蔥+洋蔥+白芷+炒	沙茶三色肉茸 玉尖+豬絞肉+紅蘿蔔+玉米+炒	開陽白菜 大白菜+蝦米+炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+勾芡	水果 6.2 2.6 2.6 2.6 811

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、羊奶奶及其製品、魚類及其製品、不過過其過數種貨費

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便祕及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

W in Asia 雙翼食品 114年5月菜單 新泰國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號。電話:02-26895506。營業時間:星期一至星期五(營業時間:07:00~21:00)。營業時間:星期六(營業時間:07:00~21:00)。營業時間:星期日(營業時間:07:00~21:00)。營業時間:星期一至星期五(營業時間:07:00~21:00)。營業時間:星期六(營業時間:07:00~21:00)。營業時間:星期日(營業時間:07:00~21:00)。

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全餐	豆角	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 白米、胚芽	台式蔥油雞排 調理雞排X1 烤	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	五	白飯 白米	梅乾燒肉 豬肉、竹筍、梅干 烧	薯格格 薯格格X2 烤(半成品)	金菇條豆 綠豆、金針菇 炒	履歷青菜	菜脯雞湯 薑黃、雞骨、薑脯	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	麥片飯 白米、麥片	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 煮	蠔香冬瓜燒肉 冬瓜、麵輪、豬肉 烧	雙色高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	二	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	韭炒豆芽 豆芽、韭菜 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.6	2.4	2.5	809
7	三	奶油白醬 炒烏龍 麵、時蔬	紐澳良腿排 雞排X1 烤	海苔香鬆 烤薯瓣 薯瓣X3、海苔香鬆 烤(半成品)	黃瓜木耳 黃瓜、木耳 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	800
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	招牌滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	美式麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤(半成品)	塔香海絲 海絲、九層塔 煮	有機青菜	榨菜三絲湯 竹筍、榨菜、紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813
9	五	白飯 白米	砂鍋油腐煲 油豆腐、白菜、菇、紅蘿蔔 煲	滷蛋 蛋X1、花生、麵筋 滷	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、米	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	809
12	一	糙米飯 白米、糙米	韓式甜醬 雞米花 雞肉、時蔬、芝麻 炒	客家豆干小炒 豆干、豬肉 炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳-芥	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
13	二	白飯 白米	沙茶魚 魚肉、白菜 煮	炸藍帶起司雞排 起司雞排X1 烤(半成品)	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒	履歷青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	815
14	三	焗烤起司 肉醬 義大利麵 麵、番茄、肉	烤雞翅 雞翅X1 烤	薯餅 薯餅X2 烤(半成品)	雙色花椰 花椰、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋、菇-芥	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	四	麥片飯 白米、麥片	豆干滷肉 豬肉、豆干 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	紅絲條豆 綠豆、紅蘿蔔 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 刈蓍、海芽、菇、味噌	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	白飯 白米	蔥燒無骨雞排 調理雞排X1 烤	番茄莎莎肉醬 洋蔥、番茄、絞肉 烹	海結蘿蔔 海結、蘿蔔 滷	履歷青菜	芥菜雞湯 冬瓜、雞肉、莖菜	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	813
19	一	小米飯 白米、小米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 烤	炸鹽酥雞X3 雞肉X3 烤	青白花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、絞肉	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	809
20	二	白飯 白米	香烤雞肉捲 調理雞肉捲X1 烤	川味麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米、鮑菇 煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、海芽、蛋、味噌	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	803
21	三	招牌 雞茸炒飯 白米、雞肉	紅燒肉排 調理豬排X1 烤	薯條 薯條X4 烤(半成品)	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐、時蔬、金針菇-芥	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
22	四	雜糧飯 白米、雜糧	糖醋雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜 煎	八寶肉醬 豆干、絞肉、香菇、毛豆 煮	蔥油拌蔬 豆芽、紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米大骨湯 玉米、排骨	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	五	白飯 白米	油腐燉肉 豬肉、油豆腐 焖	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	鹽味筍丁 竹筍、青豆 烹	履歷青菜	麵線羹 麵線、木耳、紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
26	一	白飯 白米	炸雞排 調理雞排X1 烤	白醬香草豬 洋芋、豬肉 煎	鮮蔬花椰 花椰菜 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	日式甜醬豬排 調理豬排X1 烤	醬炒百頁雞 百頁、雞肉、紅蘿蔔 煎	蒜香海帶 海帶 煮	履歷青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
28	三	炸醬 乾拌麵 麵、豬肉	燒雞翅 雞翅X1 烤	可樂餅 可樂餅X1 烤(半成品)	榨菜干片 豆干、榨菜 炒	履歷青菜	竹筒湯 竹筒、排骨	水果	6.4	2.6	2.0	2.4	801
29	四	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥、豆芽 炒	咖哩福州丸 福州丸X1、洋芋(半成品)	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽針菇湯 海芽、金針菇	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800

飲食口味盡量清淡。重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易吃入過多的鈉，而造成高血壓，也容易使鈣質流失。