

78 統 鮮 美 食 113年1-2月菜單

新 泰 國 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)

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且不使用輔助方案食品。地址：新北市三鶯區中興北路150巷15弄10號。電話：(02)8333-6333													
日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	金雞 雞腿	四魚 魚肉	雞 肉	油 魚	熱 量
2	二	白飯 白米	炸魚排 生鮮魚排*1-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮芡	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜+雞骨+大麥	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	806
3	三	青醬野菇 義式麵 麵+玉米粒+杏鮑菇+紅蘿蔔	檸檬 烤雞翅 雞翅*1-烤	可樂餅 (半成品)可樂餅*2-烤	彩繪花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔+筍芡		6.4	2.5	2.4	2.3	799
4	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-蒸	腐乳年糕雞 雞肉+年糕+高麗菜-炒	鮮炒三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
5	五	小米飯 白米+小米	台味紅蔥油雞 雞肉塊+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥-炒	粉紅醬關東煮 (半成品)米血糕+貢丸片+竹輪+魚卵捲-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.3	2.4	2.5	2.4	792
8	一	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔肉 豬絞肉+鮑菇+香菇+碎瓜-煮	麥克雞塊 (半成品)麥克雞塊*2-烤	柴魚大根煮 白蘿蔔+海帶+玉米片-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔		6.4	2.7	2.4	2.3	814
9	二	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿*2-炸	三色肉茸 玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	799
10	三	嘉義 雞滷飯 白米+雞肉塊+豬絞肉+香菇	叉燒肉條 豬肉切條*4-烤	鍋貼 (半成品)鍋貼*2-蒸	花椰百匯 雙色花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米粒		6.3	2.6	2.3	2.6	811
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉塊+馬鈴薯+南瓜+起司-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蒜香豆段 四季豆+玉米粒-炒	有機蔬菜	三絲排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇+紅蘿蔔	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	五	紅藜飯 白米+紅藜	黑胡椒虎皮蛋 虎皮蛋*1+黑胡椒-炒	咖哩豆腐煲 豆腐+紅蘿蔔+青豆+花椰-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	香菇結頭湯 結頭菜+香菇	餐包					
									6.3	2.5	2.5	2.3	795
15	一	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮	翠拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)					
									6.2	2.5	2.6	2.7	808
16	二	大麥飯 白米+大麥	蒲燒鯛魚 (調理品)蒲燒魚*1-蒸	客家筍干扣肉 竹筍+豬肉片+蔥-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.6	2.8	827
17	三	馬來滷麵 麵+豆芽菜+豬肉燥+洋葱	炸脆皮 香雞排 生鮮雞排*1-炸	香鬆 海鮮丸 (半成品)海鮮丸-煮	鮮菇時瓜 菇+冬瓜-炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+豬大骨+香菇		6.7	2.4	2.3	2.1	801
18	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針菇+雞骨	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
2月菜單													
16	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蔥-煮	奶香蘑菇炒蛋 雞蛋+玉米粒+蘑菇+奶粉-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌		6.4	2.5	2.4	2.5	808
17	六	玉米飯 白米+玉米	烤雞肉捲 (調理品)雞捲-烤	白菜肉片煲 大白菜+豆腐+豆皮+豬肉片-煮	雞汁銀芽 豆芽菜+韭菜+雞油-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
19	一	糙米飯 白米+糙米	蒲燒魚排 (調理品)蒲燒魚*1-蒸	腰果玉米肉茸 玉米粒+雞肉+青豆+腰果+黑胡椒-煮	香滷筍茸 筍茸+香菇-煮	青菜	關東煮湯 筍茸+油豆腐+杏鮑菇+柴魚片		6.4	2.4	2.5	2.5	803
20	二	白飯 白米	炸雞翅 三節雞翅*1-炸	香料肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱-炒	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
21	三	焗烤 白醬菇菇 義大利麵 麵條+杏鮑菇+玉米粒+洋葱	里肌蒜味肉條 豬肉切條*4-烤	蒸餃 (半成品)蒸餃*2-蒸	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	法式濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔+筍芡		6.4	2.5	2.5	2.6	811
22	四	小米飯 白米+小米	麻油米糕雞 雞肉塊+(半成品)米血糕+麻油-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	香菇結頭 結頭菜+香菇+香菇-炒	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 海帶+蕃茄+排骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
23	五	白飯 白米	蘋果咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮+芡	蒸蛋 雞蛋-蒸	花生海結 海帶結+花生-煮	青菜	元宵鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇+絞肉		6.5	2.4	2.4	2.5	801
26	一	芝麻飯 白米+芝麻	黃金泡菜燒雞 雞肉塊+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	黑輪佐甜辣醬 (半成品)黑輪*1-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒	青菜	大滷湯 竹筍+木耳+紅蘿蔔+雞蛋	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)					
									6.4	2.5	2.4	2.5	80
27	二	白飯 白米	炸豬排 (調理品)豬排*1-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒+芡	金瓜粉絲 南瓜+冬菇+豬絞肉+蝦米-炒	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	80
29	四	芋香飯 白米+芋頭	鐵板魚塊 魚丁+油豆腐+蔥+黑胡椒-炒	客家小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	清炒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	花瓜排骨湯 冬瓜+花瓜+排骨		6.3	2.5	2.5	2.4	79
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、黏質穀物、豆、魚及其製品，不適含其過敏體質者食用 * * *													

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

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

本文, 歡迎各報刊出並註明: 原刊於 2014 年 11 月 11 日, 刊於《明報》, 作者為陳冠中小弟陳冠中。如有轉載, 請註明: 原刊於 2014 年 11 月 11 日, 刊於《明報》, 作者為陳冠中小弟陳冠中。

根部肥大的白蘿蔔不僅能煮湯、涼拌、磨成蘿蔔泥生食解膩、醃製成泡菜、曝曬成蘿蔔乾，甚至加工製作成蘿蔔糕，每種不同的料理方式都為它帶來不同的風味，也為人體帶來大量纖維和滿滿的營養素。