

# TS統鮮美食|15年2月菜單



大豐國小

\*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	全穀 雜糧	豆魚 蛋白質	蔬菜	油脂	熱量	
23	一	大麥飯  白米+大麥	蒜泥肉片  豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	蒸蛋  雞蛋+玉米-蒸	熱炒高麗  高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	柴魚味噌湯  豆腐+海帶芽+柴魚片		5.4	2.5	2.2	2.4	808	
24	二	地瓜飯  白米+地瓜	年糕燒雞  雞肉+年糕+時蔬-煮	壽喜燒  大白菜+板豆腐+豬肉+金針菇-煮	★薯球X4  ●薯球X4-炸	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯  蕃茄+雞蛋+玉米		5.3	2.6	2.3	2.5	736	
25	三	白飯  白米	咖哩豬  豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	燕餃滷味  ●燕餃X1+甜不辣+豆干+紅蘿蔔-滷	黃芽海絲  黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	青菜	薑絲冬瓜湯  冬瓜+雞骨+薑絲		5.2	2.5	2.3	2.6	726	
26	四	經典 肉絲炒麵  蔬食	油麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	醬燒豆包X1  豆包X1+香菇-滷	甜蔥炒蛋  雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-炒	蒟蒻 西蘭花  花椰菜+蒟蒻-炒	青菜	肉骨茶 排骨湯  大白菜+豬大骨+金針菇		5.3	2.5	2.2	2.6	731
27	五	和平紀念日 調整放假一天												

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

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