

統鮮110年1月素菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

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

營養師：毛曉晴(營養字第6543)

日期	序號	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	青菜	湯品	主食			
										豆類	蔬類	油類	熱量
4	一	地瓜飯	★ 炸腐皮菜捲	八寶干丁	巴西里洋芋	酸甜鳳梨 杏鮑菇	素蠔油芥蘭	綠色蔬菜	味噌豆腐湯	6.3	2.6	2.3	802
		白米+地瓜	磨皮菜捲X1-炸	干丁+玉米+紅蘿蔔-煮	馬鈴薯+巴西里-煮	杏鮑菇+鳳梨+彩椒-煮	芥藍菜+素蠔油-炒		味噌+豆腐+海帶芽				
5	二	蕃茄鮮菇義大利麵	照燒素蒲鰻	蠔油油腐丁	地瓜薯條	秀珍菇高麗	芹香海草	綠色蔬菜	巧達濃湯	6.6	2.5	2.4	813
		麵+杏鮑菇+蕃茄	素蒲鰻X1+花椰-燒	油豆腐+青椒+彩椒-煮	地瓜薯條X1-烤	高麗菜+秀珍菇-煮	海草+芹菜-炒		馬鈴薯+玉米+西芹+紅蘿蔔				
6	三	有機白飯	素肉燥豆腐	雪裡紅百頁	南瓜籽玉米	五味茄子	木耳白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	6.4	2.3	2.6	798
		白米	板豆腐+素肉燥+蕃茄+黑豆餅-煮	百頁+彩椒+雪裡紅-煮	玉米+南瓜籽+小黃瓜-炒	茄子+香菜+五味醬-煮	白菜+紅蘿蔔+木耳-煮		白蘿蔔+素丸子+芹菜				
7	四	大麥飯	橙汁豆包	冬瓜麵輪	韓式泡菜寬粉煲	椒鹽芝麻四季豆	麻香素腰花	綠色蔬菜	山藥大麥湯	6.6	2.3	2.2	793
		白米+大麥	豆包+小黃瓜+彩椒-煮	麵輪+冬瓜-滷	韓式泡菜+寬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮	四季豆+白芝麻-煮	青腰花+竹筍+杏鮑菇-煮		山藥+大麥+枸杞+紅棗				
8	五	五穀飯	紅燒芋香豆腸	蕃茄豆腐球	小兔包	紅椒豆苗	脆炒結頭	綠色蔬菜	素肉骨茶湯	6.5	2.6	2.4	814
		白米+五穀米	豆腸+芋頭-燒	素鑫金湯+豆漿+蕃茄+青豆-煮	小兔包X1-蒸	豆苗+紅椒-炒	結頭+紅蘿蔔+木耳-炒		高麗菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+肉掌茶包(素)				
11	一	小米飯	味噌三角油豆腐	黑胡椒 蚵仔酥燒豆腐	山藥洋芋	川耳小黃瓜	雙色金針	綠色蔬菜	結頭菜湯	6.3	2.6	2.3	802
		白米+小米	三角油豆腐X1+味噌+蕃茄-煮	板豆腐+素蚵仔酥+杏鮑菇-煮	馬鈴薯+紫山藥-煮	小黃瓜+川耳-炒	金針花+金針菇+豆漿-煮		結頭菜+香椿薑油+香姑+香菜				
12	二	紫米飯	芹香干絲	白醬獅子頭	蘿蔔滷味	美白菇菠菜	西芹紅片	綠色蔬菜	竹筍香菇湯	6.1	2.3	2.2	758
		白米+紫米	豆干絲+西芹+紅蘿蔔-炒	南瓜+獅子頭X1+毛豆-煮	白蘿蔔+香姑+紫米飯-滷	菠菜+美白菇-炒	紅蘿蔔片+西芹-炒		香姑+竹筍+紅蘿蔔				
13	三	有機白飯	咖哩烤麩	高麗菜捲	鹹香芋頭	水蓮三絲	梅汁番茄	有機蔬菜	麵線湯	6.6	2.5	2.4	822
		白米	烤麩+紅蘿蔔+毛豆-煮	高麗菜捲X1-蒸	芋頭+香菜-蒸	水蓮+紅蘿蔔+香姑+薑絲-炒	番茄+梅子-煮		麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇+香菜				
14	四	糙米飯	五更什錦豆皮	彩椒百頁	蒸南瓜	素蠔芥菜	花生海結	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯	6.2	2.3	2.3	768
		白米+糙米	豆皮+金針菇+香姑薑油+筍-煮	百頁+彩椒+甜豆芽-煮	南瓜X1-蒸	青蠔絲+芥菜-煮	海帶結+花生-滷		冬瓜+香姑+薑絲				
15	五	香椿炒飯	蜜汁杏片素肚	紅麴豆包	香甜玉米段	香菇綠花	脆炒豆芽	綠色蔬菜	羅宋湯	6.5	2.6	2.2	813
		白米+玉米+薑絲+紅蘿蔔	香肚1切8+杏仁片-燒	豆包1切4+毛豆-煮	玉米段X1(5公分)-蒸	綠花辦+香菇+彩椒-炒	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒		高麗菜+西芹+番茄				
18	一	胚芽飯	酸辣湯風味凍豆腐	沙嗲豆腸	洛神漬結頭	薑燒茄子	黑胡椒毛豆莢	綠色蔬菜	南瓜濃湯	6.4	2.5	2.2	799
		白米+胚芽米	凍豆腐+竹筍+木耳+金針菇-煮	豆腐+杏鮑菇-燒	結頭菜+洛神花汁-煮	茄子+薑絲+素蠔油-煮	毛豆莢+黑胡椒-炒		南瓜+馬鈴薯+西芹+紅蘿蔔				
19	二	五穀飯	黑豆蘭花干	莎莎素燥	蜜糖雙薯	紅椒四季豆	杏鮑菇高麗	綠色蔬菜	味噌海芽湯	6.3	2.5	2.6	797
		白米+燕麥	蘭花干+黑豆-油	素紋肉+蕃茄+香菜1+玉米-煮	雙色地瓜+糖-蒸	紅椒+四季豆-炒	高麗菜+杏鮑菇+木耳-炒		金針菇+海帶芽+味噌				
20	三	白飯	蘿蔔麵輪	芹菜干片	芋泥包	枸杞美生菜	泡菜針菇	綠色蔬菜	黃瓜素丸湯	6.6	2.5	2.4	822
		白米	麵輪+白蘿蔔+香姑-油	豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	芋泥包X1-蒸	美生菜+枸杞-炒	韓式泡菜+金針菇+大白菜-炒		大黃瓜+素丸子+紅蘿蔔				

過年怎麼吃才健康

在這歲末之際，家家戶戶都在忙著採買年貨，別為滿足年節口腹之慾，伴隨而來的卻是身體拉警報，破壞了團圓氣氛。過年飲食應該怎麼吃才健康呢？提供以下幾點建議：

1. 七分飽的觀念：由於飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘的時間，當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷，避免攝取過多的食物。
2. 豆製品搭配蔬菜吃：過年桌上免不了會大魚大肉，可在豆製品(蛋白質)主菜盤裡增加青菜的比例，增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃蛋白質，如此蛋白質的攝取量就會減少。
3. 選擇天然食材：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮蔬菜、菇類、豆製品等為食材，避免加工食品，造成身體多餘的負擔。
4. 自製低油沾醬：以醬油加上白醋或果醋，再配上香菜、新鮮辣椒，就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。
5. 減少過量油脂攝取的方法：以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法，減少多餘油脂的吸收。



謹賀新年