

TS 統鮮美食110年1月菜單 民權國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：毛韻晴(營養字第6543號)
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

本公司所使用的生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	湯品	總 熱量	蛋白 質	碳水 化合物	脂 肪	熱 量	含 鈣量
4	一	海苔 香鬆飯 白米+海苔+香鬆	★炸 卡啦雞腿排 卡拉雞腿排X1-炸	什錦排骨羹 蘿蔔+豬肉+芹菜-煮	窯烤地瓜 地瓜X1-烤	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	綠色 青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	6.3 2.5	2.2 5.5	2.3 3	795	262	
5	二	糙米飯 白米+糙米	咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	翅小腿 翅小腿X2-燒	油腐滷味 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-油	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+杏鮑菇-煮	綠色 青菜	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	6.3 2.5	2.2 4.4	2.2 5	801	240	
6	三	有機白飯 白米	紅麴雞 雞肉+小黃瓜+紅麴醬-燒	沙茶鮮魚 水煮魚肉+大白菜+香菇-煮	焗烤起司 洋芋+起司+洋蔥+雞蛋-炒	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	6.5 2.3	2.2 3.4	2.2 4	796	310	
7	四	青醬雞肉 義大利麵 麵+杏鮑菇+雞肉+青醬	洋蔥豬排 豬排+洋蔥-燒	腰果雞丁 雞丁+腰果+地瓜-燒	珍珠丸 豬肉珍珠丸X2-蒸	炒竹筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	綠豆 西米露 綠豆+西谷米	6.5 2.6	2.2 4	2.2 5	823	262	
8	五	五穀飯 白米+五穀米	義式香料 燉雞 雞肉+蕃茄+洋蔥+義式香料-煮	香干肉絲 豆干+肉絲+薑-炒	蘿蔔海帶 蘿蔔+海帶結-煮	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-煮	綠色 青菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包+湯排	6.2 2.6	2.2 3	2.2 4	801	240	
11	一	小米飯 白米+小米	★ 炸排骨酥 豬肉塊X4-炸	瓜仔雞 冬瓜+雞肉+花瓜-煮	麻香冬粉 冬粉+洋蔥+九層塔+麻油-煮	豆皮花椰 花椰菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	綠色 青菜	酸辣湯 豆腐+雞蛋+木耳	6.3 2.4	2.2 4	2.2 5	794	310	
12	二	紫米飯 白米+紫米	烤雞排 雞排X1-烤	南瓜蒸肉餅 絞肉+洋蔥+南瓜+蔥花+蝦米-蒸	茄汁蛋豆腐 豆腐+雞蛋+番茄+蔥-煮	炒結頭菜 結頭菜+香菇+香菜-炒	綠色 青菜	味噌貢丸湯 蘿蔔+貢丸片+紫魚+味噌	6.3 2.4	2.2 5	2.2 4	792	240	
13	三	有機白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉+洋蔥+蒜-煮	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	五香豆干 大溪豆乾+毛豆-滷	甘藍三色 高麗菜+玉米+紅蘿蔔+香菇-炒	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	6.5 2.4	2.2 4	2.2 5	808	241	
14	四	糙米飯 白米+糙米	白醬奶香雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1-蒸	菠菜炒蛋 雞蛋+洋蔥+菠菜+木耳-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-滷	有機 蔬菜	金針排骨湯 金針花+湯排	6.3 2.3	2.2 5	2.2 5	789	262	
15	五	香菇肉絲 油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	叉燒肉條 叉燒肉條X4-烤	麻油雞 雞肉+高麗菜+枸杞+紅蘿蔔+麻油-煮	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-炒	雞丁海帶 雞丁+海帶片+紅蘿蔔-炒	綠色 青菜	珍珠奶茶 珍珠+奶粉+紅茶	6.4 2.4	2.2 4	2.2 5	801	240	
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★炸雞腿 雞腿X1-炸	香干肉燥 豬肉+豆干+洋蔥-油	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅仁花椰 花椰+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	綠色 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	6.3 2.5	2.2 5	2.2 3	795	310	
19	二	五穀飯 白米+五穀米	筍香豬肉 豬肉+豬腳+筍干+芋頭+蝦米-煮	燒烤醬 雞肉串X1+燒烤醬-燒	野菜百頁 野菜百頁+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	綠色 青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	6.4 2.5	2.2 4	2.2 4	804	240	
20	三	白飯 白米	茄汁魚排 鮑魚排X1+洋蔥-燒	海結燉肉 豬肉+海帶結+紅蘿蔔-煮	蒜香 培根洋芋 馬鈴薯+培根-炒	腐皮黃豆芽 黃豆芽+腐皮+木耳-炒	綠色 青菜	芋頭地瓜 芋頭+地瓜+西谷米	6.2 2.7	2.2 4	2.2 3	800	241	

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)					
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類加工品	其他	油炸品	甜湯				
0次	12次	11次	3次	22次	4次	0次	1次	3次	3次				

本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用

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. 肉搭配蔬菜吃：過年桌上免不了會大魚大肉，可在肉類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，再吃肉類，如此肉類的攝取量就會減少。
3. 選擇天然食材：火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等為食材，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、蔥花或新鮮辣椒，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。

