

萬統鮮美食114年4月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，自來水經過濾淨化食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營業時間：11:00-21:00 (逢星期三休息)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	水果	全日供應	熱度	油	糖	鹽	熱度
1	二	白飯 白米	燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉筍-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
2	三	大麥飯 白米+大麥	壽喜燒肉 豬肉片+洋葱+金針菇-煮	粉紅醬綜合 關東煮 甜不辣+貢丸+竹輪+魚卵卷+白蘿蔔-煮	* 蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+香菇	水果	6.2	2.5	2.4	2.8	808	
兒童節及清明節放假兩天														
7	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	螞蟻上樹 甘藍菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞		6.2	2.7	2.5	2.6	816	
8	二	白飯 白米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	四季脆薯 洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
9	三	紅蔥雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭	杏片蜜汁雞 雞肉+地瓜+杏仁片-炒	滷蛋X1 雞蛋+時蔬-滷	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811	
10	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+竹筍+蔥-煮	四角油腐 佐蒜蓉醬 四角油豆腐X1+蒜蓉醬油-滷	什錦芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.5	2.5	2.7	813	
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	*★黃金虱目魚排X1 虱目魚排-炸	韓式泡菜年糕豬 自製泡菜+豬肉片+年糕+紅蘿蔔+蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+雞骨+香菇		6.2	2.6	2.3	2.7	808	
14	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	大溪黑干滷味 大溪豆干+油豆腐+海帶結-滷	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+金針菇+洋葱		6.4	2.5	2.6	2.5	813	
15	二	小米飯 白米+小米	糖醋雞 雞肉+洋葱-炒	*海鮮二路羹 大白菜+魷魚+竹筍+魚板絲+金針菇-煮	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.7	815	
16	三	蘿勒青醬義式麵 麵-豬絞肉+洋葱+九層塔	鐵路豬排X1 豬排-滷	★薯條X5 薯條-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+雞絲	水果	6.3	2.6	2.6	2.7	823	
17	四	白飯 白米	香烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	招牌香菇肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮	蔥爆黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.6	813	
18	五	大麥飯 白米+大麥	醍醐豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥-煮	韓式雜菜粉絲 洋葱+冬粉+綠色蔬菜+豬肉絲+木耳-煮	* 蝦香津白 大白菜+香菇+蝦米-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+蔥		6.3	2.5	2.6	2.6	811	
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	蕃茄肉醬煨豆腐 豆腐+豬絞肉+洋葱+蕃茄-煮	芝香海根 海帶根+白芝麻+薑絲-炒	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米		6.5	2.4	2.5	2.4	806	
22	二	白飯 白米	黑胡椒肉柳 雞肉+洋葱+彩椒+黑胡椒-炒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+大麥		6.4	2.6	2.4	2.6	820	
23	三	日式讚岐炒烏龍 麵-豬肉絲+高麗菜+洋葱	紐澳良烤雞排X1 雞排-烤	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	清炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814	
24	四	白飯 白米	蒜泥肉片 雞肉片+洋葱+小黃瓜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鮑菇時瓜 時瓜+鮑菇+川耳-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	補助豆漿	6.4	2.6	2.5	2.5	818	
25	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	★鹹酥雞 雞肉X4-炸	薑燒嫩油腐 嫩油腐+香菇+川耳+蔥-燒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.3	2.6	2.6	2.5	814	
28	一	小米飯 白米+小米	★炸魚排X1 魚排-炸	泡菜什錦雞肉丸X1 自製韓式泡菜+雞肉丸X1+年糕+金針菇-煮	刈薯三色 刈薯+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
29	二	白飯 白米	白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱-炒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+木耳-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.6	2.7	815	
30	三	沙茶肉絲炒飯 白米+肉絲+玉米+洋葱	芝香燒肉 雞肉片+洋葱+芝麻-煮	燒賣X2 燒賣X2-蒸	香草洋芋條 馬鈴薯+毛豆-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	825	
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、蛋類及其製品、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														

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含防腐劑之穀物及其製品、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、麵食及其製品、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

★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。