松晟 113年 8.9月 葷便當

健康盒餐 安心美味・真心承諾

營養師：李璨聿

日期		主食	主菜	副菜			青菜	湯	其他	全穀雜豆(公)	豆魚肉蛋(公)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(仟卡)
8/29	四	香Q白飯 白米	宮保雞丁 雞丁/煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋/蒸	金茸絲瓜 絲瓜,金針菇/炒	檸檬雞柳條 雞柳條/炸	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉		6.6	2.2	2.2	3.0	817
8/30	五	薏仁飯 小薏仁,白米	椒鹽炸雞 雞肉/炸	下飯蒼蠅頭 豬肉,干丁,韭菜/炒	培根高麗菜 高麗菜,培根,紅蘿蔔/炒	金茸絲瓜 絲瓜,金針菇/炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		6.5	2.2	2.3	2.8	804
9/2	一	芝香飯 黑芝麻,白米	鐵板豬柳 豬肉,白蘿蔔,洋蔥/煮	番茄炒蛋 番茄,蛋/炒	金茸三寶 金針菇,筍絲,紅蘿蔔/煮	鳳梨木耳 鳳梨,木耳/炒	產履蔬菜	日式海芽湯 海帶芽,小魚干		6.4	2.2	2.3	2.9	801
9/3	二	紅藜飯 紅藜麥,白米	筍香扣肉 豬肉,竹筍/煮	蒙古烤肉 豬肉,豆芽,洋蔥/炒	開陽扁蒲 蒲瓜,蝦米,紅蘿蔔/炒	芹香豆腸 芹菜,豆腸/炒	有機蔬菜	貴族濃湯 馬鈴薯,蛋		6.4	2.2	2.3	2.9	801
9/4	三	黃金蛋炒飯 白米,豬肉	香酥魚柳條*2 水鯊魚條*2/炸	和風關東煮 玉米,蘿蔔/煮	玉米肉燥 玉米粒,豬肉/炒	海帶根 海帶根/滷	季節時蔬	冬瓜白木耳 冬瓜塊,白木耳	牛奶	6.6	2.2	2.3	2.8	811
9/5	四	小米飯 小米,白米	醇滷湯翅 雞翅/滷	鮮炒雙絲 干絲,海帶絲,紅蘿蔔/炒	泡菜寬粉鍋 泡菜,高麗菜,寬粉/煮	綜合菇菇 鮮菇/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		6.6	2.2	2.3	2.9	815
9/6	五	蕎麥飯 蕎麥,白米	咕咾燒雞 雞肉/燒	BBQ甜不辣 甜不辣,敏豆/燒	彩繪花椰 青花,白花,紅蘿蔔/炒	薑絲素雞 素雞/炒	有機蔬菜	麵線糊 紅麵線,竹筍		6.3	2.4	2.2	3.0	811
9/9	一	紫米飯 紫米,白米	泰式酸辣雞 雞肉/燒	客家小炒 豬肉,干片/炒	白菜滷 大白菜,木耳,豆皮/煮	芋頭燒 芋頭/燒	產履蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋		6.3	2.3	2.4	2.8	800
9/10	二	麥仁飯 大麥仁,白米	日式咖哩豬 豬肉,紅蘿蔔,洋蔥/煮	下飯瓜仔肉 豬肉,花瓜/炒	脆口黃芽 黃豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔/炒	蜜燒南瓜 南瓜/燒	有機蔬菜	竹筍鮮湯 竹筍,排骨		6.5	2.3	2.3	2.8	811
9/11	三	鐵板炒麵 麵條,豬肉	BBQ雞排 雞排/烤	木耳肉絲 豬肉,木耳,榨菜/炒	雞塊花枝丸 雞塊,花枝丸/炸	脆炒小瓜 小黃瓜/炒	季節時蔬	綠豆QQ 綠豆,QQ	水果	6.6	2.3	2.2	2.9	820
9/12	四	南瓜飯 南瓜,白米	蒜香魚丁 水鯊魚/燒	滷味拼盤 海帶結,丸子,白蘿蔔/滷	紅娘炒蛋 蛋,紅蘿蔔/炒	雪裡紅 雪裡紅/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲,豆腐,紅蘿蔔		6.8	2.1	2.3	2.8	817
9/13	五	五穀飯 五穀米,白米	沙茶蔥爆雞 雞肉,洋蔥,青椒/炒	鮮筍肉茸 豬肉,竹筍,紅蘿蔔/炒	蜜汁四分干 四分干,花生/燒	清炒水蓮 水蓮/炒	有機蔬菜	時瓜排骨湯 時瓜,排骨		6.7	2.1	2.2	3.0	817
9/16	一	小米飯 小米,白米	黑椒里肌排 里肌排/燒	五更豆腐煲 豆腐,豬肉,紅蘿蔔/煮	沙茶肉羹 肉羹,白蘿蔔/煮	塔香茄子 茄子/炒	產履蔬菜	冬菜豆芽湯 冬菜,豆芽		6.4	2.2	2.3	2.9	801
9/17	二	中秋節												
9/18	三	義大利麵 麵條,豬肉	蔥香肉絲 豬肉,洋蔥/煮	百頁四季豆 四季豆,百頁豆腐/炒	梅粉地瓜條 地瓜/炸	塔香海茸 九層塔,海茸/炒	季節時蔬	薏仁奶茶 小薏仁,奶粉	豆奶	6.7	2.3	2.2	2.8	823
9/19	四	芝香飯 芝麻,白米	椰香咖哩雞 雞肉,洋蔥,紅蘿蔔/煮	螞蟻上樹 豬肉,冬粉,高麗菜/炒	貢丸瓜瓜 香菇,時瓜,貢丸/煮	拌白干絲 白干絲,紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	新加坡肉骨茶湯 白蘿蔔,排骨		6.5	2.2	2.3	2.8	804
9/20	五	地瓜飯 地瓜,白米	香酥魚排 魚排/炸	脆薯滷肉 豆薯,豬肉,香菇/煮	佛跳牆 大白菜,木耳,豆皮/煮	雪菜干丁 雪裡紅,干丁/炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蛋		6.6	2.2	2.3	2.8	811
9/23	一	薏仁飯 小薏仁,白米	普羅旺斯燉肉 豬肉,紅蘿蔔/煮	玉米炒蛋 玉米粒,蛋/炒	福州丸麻辣燙 高麗菜,金針菇,福州丸/煮	醬悶苦瓜 苦瓜/燒	產履蔬菜	三絲羹湯 紅蘿蔔,筍絲,木耳		6.4	2.3	2.2	2.9	806
9/24	二	五穀飯 五穀米,白米	照燒翅小腿 翅小腿*2	濃郁咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	銀芽肉絲 豆芽,豬肉,木耳/炒	芹香豆包絲 芹菜,豆包/炒	有機蔬菜	新竹貢丸湯 貢丸,白蘿蔔		6.6	2.2	2.2	3.0	817
9/25	三	主廚炒米粉 米粉,豬肉	瓜仔雞 花瓜,雞肉/燒	時瓜匯 時瓜,木耳/炒	家常豆腐 豆腐,豬肉/燒	奶油可樂餅 可樂餅/炸	季節時蔬	芋香西米露 芋頭,西谷米	水果	6.8	2.3	2.2	2.9	834
9/26	四	紫米飯 紫米,白米	韓式肉片 豬肉,高麗菜,泡菜/煮	黑輪大王 黑輪,白蘿蔔/煮	福菜筍干 福菜,筍干/煮	炒季豆 豆菜/炒	有機蔬菜	四神湯 薏仁		6.6	2.1	2.3	2.9	808
9/27	五	糙米飯 糙米,白米	卡拉脆脆雞 雞肉/炸	酸香麵腸 酸菜,麵腸/炒	夜市鹹水蔬菜 高麗菜,竹筍/炒	田園三色 毛豆,紅蘿蔔,玉米/炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽,豆腐		6.3	2.3	2.4	2.8	800
9/30	一	薏仁飯 薏仁,白米	日式豬肉丼 豬肉,洋蔥,白蘿蔔/煮	奶燉洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔/煮	海結油腐燒 海帶結,油豆腐/燒	鮮菇黃瓜 金針菇,黃瓜/炒	產履蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		6.6	2.2	2.2	3.0	817

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯肉品及CAS國產肉品，產地：臺灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：臺灣

★本菜單中含有食品過敏原,如大豆、芝麻、花生、蛋、奶類、魚類、麩質等，有特殊過敏體質請特別注意使用之食材。