

鮮大師食品有限公司110年10月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全餐總價/份	特價/份	全餐總價/份	特價/份	全餐總價/份	特價/份	全餐總價/份	特價/份
10月1日	五	糙米飯	匈牙利燉雞	黃瓜肉片	季節時蔬	豆薯龍骨湯		5	0	2.1	1.7	0	2.5	659	
10月4日	一	白米飯	什錦三杯	山東掌波年糕	季節時蔬	玉米濃湯	雜食日	5	0	2.3	1.7	0	2.5	675	
10月5日	二	糙米飯	蔥燒雞腿	銀芽肉絲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	5.3	0	2.3	1.35	1	2.5	748	
10月6日	三		古早味飯湯	茶葉蛋		飯湯		5	0	2.0	1.2	0	2.5	642	
10月7日	四	五穀飯	紅燒魚丁	脆炒馬鈴薯	季節時蔬	冬瓜山粉圓	水果	5	0	2	1.2	1	2.5	711	
10月8日	五	薏仁飯	筒干扣肉	鮮菇花椰	季節時蔬	海結龍骨湯		5	0	2.1	1.8	0	2.5	665	
國慶日放假															
10月11日	一														
10月12日	二	糙米飯	排骨燉地瓜	韓式豆芽小菜	有機蔬菜	鍋燒蔬菜湯	水果	5.2	0	2	1.7	1	2.5	724	
10月13日	三		奶油鮮蔬燴麵	香酥雞排		燴麵料		4	0	2	1.2	0	2.5	594	
10月14日	四	海苔飯	茄汁燉雞	小瓜肉末	季節時蔬	豆薯雞蛋湯	水果	5.0	0	2.2	1.35	1	2.5	724	
10月15日	五	糙米飯	香菇肉燥	雞絲綠花椰	季節時蔬	冬菜粉絲湯	蔬食日	5	0	2	1.6	0	2.5	654	
10月18日	一	糙米飯	銀葡萄油腐	毛豆炒蛋	季節時蔬	日式味噌湯	蔬食日	5.2	0	2.2	1.5	0	2.5	679	
10月19日	二	白米飯	三杯雞	什錦粉絲	有機蔬菜	關東煮	水果	5.2	0	2	1.7	1	2.5	727	
10月20日	三		夏威夷炒飯	醬燒翅小腿*2		絲瓜豆柱湯		6	0	2	1.3	0	2.5	725	
10月21日	四	糙米飯	卓輪肉燥	胡麻豆芽	季節時蔬	綠豆小米湯	水果/鮮奶	5	1	2	1.6	1	2.5	834	
10月22日	五	芝麻飯	香滷雞翅	黃瓜炒蛋	季節時蔬	肉骨茶湯		5	0	2.4	1.8	0	2.5	683	
10月25日	一	白米飯	醬香素鴨	馬鈴薯炒蛋	季節時蔬	酸辣湯	蔬食日	5	0	2	1.3	0	2.5	670	
10月26日	二	糙米飯	家常燉肉	雙花炒鮮魷	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.2	0	2.1	1.63	1	2.5	733	
10月27日	三		麻油菇菇飯	香酥魚排		白玉時蔬湯		5	0	2	1	0	2.5	665	
10月28日	四	白米飯	黑胡椒豬柳	麻婆豆腐	季節時蔬	黃瓜肉絲湯	水果	5	0	2.9	1.46	1	2.5	775	
10月29日	五	紫米飯	安東燉雞	玉米肉末	季節時蔬	柴魚味噌湯		5.6	0	2.2	1.3	0	2.5	700	

營養師：李佩伊 午餐秘書 主任：張淑萍 校長：張淑萍 副校長：張淑萍 副校長：張淑萍

中秋節過了還是可以吃柚子唷!!

柚子的營養好處多

1. 豐富維生素C 促進膠原蛋白合成, 抗氧化, 增強免疫力
2. 豐富膳食纖維 促進腸胃蠕動, 降低血脂生成
3. 柚子中的柚皮甙 減少血液黏度, 預防血栓
4. 柚子中的檸檬酸 減少疲勞

柚子中含呋喃香豆素類的成分, 會影響肝臟代謝藥物

以下要注意食用量!
 血壓藥 服用
 血脂藥 建議與用藥間隔兩小時以上再食用
 心律不整用藥

