



統鮮美食113年5月菜單



三和國中

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第6651)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	日式照燒雞 雞肉塊+杏鮑菇+洋葱-煮	★薯條拼麻薯球 薯條*3+麻薯球*1-炸	乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	816
2	四	白飯 白米	麥香雞堡排 麥香雞堡排*1-烤	蒜蓉肉片 豬肉片+豆苗菜+小黃瓜+蒜蓉醬-淋	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜檸檬雞米花 雞肉x4+蜂蜜+檸檬汁-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱+蔥-炒	黃金泡菜年糕鍋 自製黃金泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	青菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	二	白飯 白米	拌麵番茄肉醬 洋芋+絞肉+洋葱+番茄-煮	★炸鹹酥雞 雞肉-炸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	青菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	三	古早味 肉鬆拌飯 白米+肉鬆	豚肉壽喜燒 豬肉片+大白菜+豆皮+洋葱-煮	魚板關東煮 甜不辣+竹輪+魚板+香丸片-煮	木耳銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗		6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	白飯 白米	蜜酥無骨雞排 雞排-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇+蔥-炒	有機蔬菜	法式濃湯 南瓜+馬鈴薯+雞蛋		6.3	2.6	2.3	2.5	806
10	五	白飯 白米	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+芹菜-煮	綜合貢丸滷味 油豆腐+貢丸+香菇-滷	田園玉米 玉米+紅蘿蔔+洋葱菜-炒	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜	輔助豆漿	6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	一	白飯 白米	醬燒魚排 虱目魚排x1-烤	蒜香蘿勒雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+蒜頭+九層塔-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+黃豆		6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋+蔥-炒	鄉村粉絲 洋葱+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	筍絲湯 竹筍+金針菇+木耳+雞骨		6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	三	茄汁肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	★炸薯球雙拼薯條 薯球*2+地瓜薯條*3-炸	脆炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	四	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉+豬腳+竹筍+蔥-煮	茶碗蒸 雞蛋+時蔬-蒸	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	白飯 白米	芝香糖醋雞 雞肉+芝麻-燒	古早味肉羹 大白菜+肉羹x2+豆皮+香菇-煮	紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+南瓜+杏鮑菇		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	一	玉米飯 白米+玉米	叉燒肉條 豬肉切條x4-烤	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蔥+蒜-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	二	白飯 白米	蜜汁鹹酥雞 雞肉+地瓜-燒	黃金海鮮煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+蠔味醬+青豆-煮	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	三	奶香蘑菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇	里肌豬排 豬排-滷	★麥克雞塊拼地瓜 球 麥克雞塊x1+地瓜球*2	豆皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮+香菇-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	滷蛋 雞蛋-滷	麻香薑芽 薑豆芽+小黃瓜+木耳+麻油-炒	有機蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+豬大骨+蕃茄		6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蔥-煮	什錦菜脯雞粒 玉米+雞肉+菜脯+紅蘿蔔+毛豆-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	一	白飯 白米	豉汁燜雞 雞肉+竹筍+豆豉-煮	★起司球拼薯餅 起司球*1+薯餅*2-炸	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	鼎邊銼 麵疙瘩+綠豆芽+豬絞肉		6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	酸甜紅醬鮮魚 生鮮魚丁+馬鈴薯+蕃茄+洋葱-煮	五香油腐 油豆腐+玉米筍+海帶結-滷	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	三	白飯 白米	脆皮香雞翅 雞翅-烤	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板+蔥-炒	溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆-煮	青菜	味噌鮮菇湯 高麗菜+金針菇+洋葱		6.5	2.6	2.4	2.5	823
30	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	木須炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳-炒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米		6.4	2.5	2.5	2.5	811
31	五	白飯 白米	筑前雞肉煮 雞肉+玉米+葫蘆+香菇-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔+木耳-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薯粉		6.4	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收