



新北食品

New Taipei

本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一0規範，敬請安心食用。

◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀類、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用！已投保明台產物1億元產品責任險。

電話：(02)29851830 地址：新北市三重區國道一段59號 營業部：余珮菱(營養字第008066)、陳冠瑜(營養字第009647號)、林芳妤(營養字第009677)、郭麗嘉(營養字第011610)、許正玲(營養字第011822)。

三和國中



新北食品股份有限公司 官方書局

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯	豉汁豆包 豆包、豆豉-燒(1個)	玉米煨豆腐 豆腐、玉米-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮	履歷蔬菜 馬鈴薯、蔬菜	6.4	2.4	2.2	2.9	814
2	四	糙米飯	西芹炒素肚 素肚、西芹、彩椒-炒	塔香黑豆干 黑豆干、蒜、九層塔-滷	有機蔬菜 豆荳菜、蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐、味噌	6.5	2.3	2.1	2.7	802
3	五	白飯	蠔油豆雞 豆雞、蘿蔔-炒	番茄凍豆腐 凍豆腐、馬鈴薯、番茄、蔬菜-煮	履歷蔬菜 長豆、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 青木瓜、玉米	6.5	2.4	2.1	2.6	805
6	一	雜糧飯	香滷蘭花干 蘭花干-滷(1個)	宮保豆包 豆包、豆豉、彩椒、花生-炒	履歷蔬菜 高麗菜、冬粉、蔬菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜、薑	6.7	2.3	2.1	3.1	834
7	二	白飯	什錦麵輪 麵輪、竹筍、蔬菜-燒	金瓜燒豆腐 豆腐、南瓜、青豆-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、蒜-煮	履歷蔬菜 大萵瓜、金針菇	6.6	2.3	2.1	2.8	813
8	三	小米飯	海帶豆皮結 豆皮結、海帶結-滷	莎莎油腐 油豆腐、馬鈴薯、番茄-煮	履歷蔬菜 萵豆荳、海帶荳、白芝麻-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、乾金針花	6.4	2.5	2	2.7	807
9	四	茄汁義大利麵	黃金素魚排 素魚排-炸(1個)	堅果四分干 四分干、杏仁片-燒	有機蔬菜 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜 玉米、馬鈴薯、蔬菜、椰漿	6.8	2.4	2.1	3	844
10	五	薏仁飯	糖醋豆腸 豆腸、彩椒-燒	下飯酢醬 豆干、蒜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 海帶、白干絲、蔬菜-煮	履歷蔬菜 蔬菜、米粉、芋頭、蒜	6.4	2.5	2.2	2.9	821
13	一	白飯	四喜烤麩 烤麩、竹筍、蔬菜、毛豆-燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、蔬菜-煮	履歷蔬菜 長豆、彩椒-炒	履歷蔬菜 萵豆荳、番茄	6.4	2.4	1.9	3	811
14	二	大麥飯	醬燒豆包 豆包-燒(1個)	青椒炒豆干 豆干、青椒、豆豉-炒	履歷蔬菜 扁蒲、金針菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 馬鈴薯、山藥、枸杞	6.6	2.3	2	2.9	815
15	三	白飯	什錦腐竹 豆包、芋頭、蔬菜-炒	總匯干丁 豆干、玉米、毛豆-炒	履歷蔬菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、芹菜	6.5	2.3	2	2.8	804
16	四	芝麻飯	嫩汁素棒腿 素棒腿-燒(1個)	蜜汁四分干 四分干、蔬菜-滷	有機蔬菜 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜 海帶荳、味噌	6.4	2.3	2	2.9	801
17	五	白飯	三杯麵腸 麵腸、蒜、九層塔-炒	蘿蔔油腐煮 油豆腐、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 大白菜、冬粉、蔬菜-炒	履歷蔬菜 豆腐、蔬菜	6.7	2.4	2.1	2.8	828
20	一	胚芽飯	果香豆腸 豆腸、彩椒、鳳梨-燒	回鍋小炒 豆干、蔬菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜、薑-煮	履歷蔬菜 玉米、金針菇	6.6	2.4	2	2.9	823
21	二	什錦炒麵	蔬菜捲 蔬菜捲-烤(1個)	茄汁豆雞 豆雞、豆豉、番茄、蔬菜-煮	履歷蔬菜 豆荳菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 豆腐、味噌	6.5	2.3	1.9	3	810
22	三	藜麥飯	椰香油腐 油豆腐、馬鈴薯、蔬菜、椰漿-煮	清炒麵腸 麵腸、西芹、彩椒-炒	履歷蔬菜 海帶結、白芝麻-滷	履歷蔬菜 高麗菜、番茄、蔬菜	6.6	2.3	2.1	2.8	813
23	四	白飯	五香豆干 豆干-滷(1個)	紅燒獅子頭 素獅子頭、蔬菜-煮	有機蔬菜 玉米、蔬菜-炒	有機蔬菜 竹筍、蒜	6.5	2.4	2.1	2.6	805
24	五	燕麥飯	酸菜炒素肚 素肚、酸菜-炒	沙茶嫩腐 豆腐、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 海帶荳、豆包	6.5	2.3	2.1	2.7	802
27	一	白飯	酸甜烤麩 烤麩、蔬菜-煮	大溪黑干 黑豆干、酸菜-滷	履歷蔬菜 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 冬瓜、枸杞	6.4	2.5	2.1	2.6	805
28	二	三穀飯	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-滷(1個)	砂鍋腐竹 豆包、蔬菜、蒜-煮	履歷蔬菜 海茸、蔬菜、九層塔-炒	履歷蔬菜 白蘿蔔、紅蘿蔔	6.7	2.3	2	2.6	809
29	三	白飯	佛跳牆 麵輪、芋頭、栗子-煮	南瓜凍腐 凍豆腐、南瓜、青豆-煮	履歷蔬菜 大白菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 竹筍、乾金針花	6.4	2.5	2	2.6	803
30	四	麥片飯	滷油豆腐 油豆腐-滷(1個)	彩椒豆雞 豆雞、小萵瓜、彩椒-炒	有機蔬菜 絲瓜、冬粉、蔬菜-煮	有機蔬菜 海帶荳、薑	6.8	2.3	2	2.4	807
31	五	板栗香菇油飯 白米50%	煙燻素茶鵝 素茶鵝排-燒(1個)	地瓜燒豆干 豆干、地瓜-滷	履歷蔬菜 高麗菜、蔬菜-炒	履歷蔬菜 玉米、蔬菜	6.6	2.4	2.1	3.1	834