



新北食品 109年8+9月菜單

*本公司菜單開立皆符合三零一Q主等食材規範全面使用非基因改造食材，敬請安心食用

地址：新北市三重區國道一段59號 營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、王湘芸(營養字第009810號)、陳守義(營養字第010195) 電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 已投保明台產物保險產品責任險

三和國中



日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	生 穀	蛋 白	蔬 菜	油 脂	水 果	熱 量	鈣 質	鈉 質
###	一	白飯	★ 香酥炸雞 X 4 雞肉-炸	麻婆豆腐 ◎豆腐、絞肉、木耳-煮	鮮炒高麗 高麗菜、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		6.3	2.6	2	2.9		817	275	775
1	二	白飯	叉燒肉條 X 4 豬肉條-烤	田園玉米雞 玉米、雞肉、鮮蔬-炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜-炒	履歷 蔬菜 味噌豚骨湯 ◎小油丁、洋蔥、豬肉、◎柴魚片		6.5	2.8	2	2.6		832	265	775
2	三	咖哩 蛋炒飯	香烤 棒棒腿 X 2 翅小腿-烤	滷味米血糕 蘿蔔、◎豆干、米血糕、◎白芝麻-油	菇菇冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、鮮菇-煮	履歷 蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6.2	2.6	2	2.5	1	852	270	765
3	四	白飯	瓜仔肉 豬肉、洋蔥、鮮菇、瓜仔-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	鮑菇白菜 大白菜、杏鮑菇-煮	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽、◎雞蛋		6.3	2.5	2.1	2.6		798	255	780
4	五	白飯	蜜汁雞排 X 1 雞排-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	芝麻海根 海帶根、紅蘿蔔、◎白芝麻-炒	履歷 蔬菜 鮮筍湯 筍、豬肉	水果	6.5	2.7	2.1	2.5	1	883	250	745
7	一	白飯	佛蒙特 咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	海苔 花枝丸 X 2 ◎花枝丸、海苔粉-烤	玉筍甘藍 高麗菜、玉米筍-炒	履歷 蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜、豬肉		6.6	2.5	2.2	2.4		813	280	770
8	二	白飯	醍醐滷肉 豬肉、蘿蔔、筍干、福菜-油	彩繪雞丁 洋蔥、雞肉、鮮蔬、毛豆-炒	白菜滷 大白菜、木耳、膨皮、◎蝦皮-油	履歷 蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、◎雞蛋		6.2	2.8	2.1	2.6		814	245	765
9	三	CHEESE焗烤 肉醬 義大利麵	菲力雞排 X 1 雞排-燒	鮑菇歐姆蛋 杏鮑菇、洋蔥、毛豆、◎雞蛋	蝦香花椰 花椰菜、鮮蔬、◎蝦皮-炒	履歷 蔬菜 玉米濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米、◎雞蛋、◎奶 粉	水果	6.4	2.6	2.1	2.5	1	868	270	775
10	四	白飯	歐風 蘑菇燉肉 豬肉、南瓜、馬鈴薯、蘑菇-燉	★脆皮 炸雞翅 X 1 雞翅-炸	脆炒黃瓜 大黃瓜、鮮蔬-炒	有機 蔬菜 豆腐味噌湯 ◎豆腐、海帶芽、◎柴魚片		6.5	2.5	2	2.9		823	265	770
11	五	經節 鬆飯 【附歡樂分享包】	糖醋雞球 雞肉、鮮蔬、鳳梨-燒	客家小炒 ◎豆乾、芹菜、豬肉、◎魷魚翅-炒	家常冬粉 豆芽菜、冬粉、木耳、◎蝦皮-炒	履歷 蔬菜 海芽湯 海帶芽、鮮菇	水果	6.6	2.7	2.1	2.7	1	899	270	760
14	一	白飯	沙茶炒肉片 豬肉、洋蔥-炒	魚香豆腐 ◎豆腐、絞肉、鮮蔬-煮	鮮菇津白 大白菜、紅蘿蔔、鮮菇-炒	履歷 蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、◎雞蛋		6.3	2.4	2	2.7		793	270	770
15	二	白飯	甜粟燜雞 雞肉、栗子-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、◎雞蛋-炒	塔香海茸 海茸、九層塔、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜、豬肉、薑		6.3	2.7	2.1	2.6		813	265	775
16	三	黃金肉蓉 蛋炒飯	★ 香酥魚排 X 1 魚排-炸	奶汁 雞肉丸 X 1 馬鈴薯、洋蔥、雞肉丸、鮮蔬、◎奶粉-煮	乾煸菜豆 菜豆、豆蓉、◎白芝麻-炒	履歷 蔬菜 芋香雞湯 芋頭、雞肉、紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863	275	760
17	四	白飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、鮮菇-燒	下飯肉燥 洋蔥、豆干、絞肉蔥-煮	開陽蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、◎蝦皮-炒	有機 蔬菜 小魚味噌湯 海帶芽、◎小魚乾、◎柴魚片		6.4	2.6	2.2	2.6		815	250	775
18	五	日式 炒烏龍	香滷豬排 X 1 豬排-油	黃金薯辦X3 薯辦-烤	鐵板銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	履歷 蔬菜 大滷清湯 筍、鮮蔬、紅蘿蔔、◎雞蛋	水果	6.3	2.5	2.1	2.6	1	858	265	765
21	一	白飯	★ 鹹酥雞X 4 雞肉、九層塔-炸	筍香燒肉 筍、豬肉、鮮蔬-油	什錦粉絲 大白菜、冬粉、香菇、韭菜-炒	履歷 蔬菜 柴香油腐湯 ◎油豆腐、蘿蔔、玉米、◎柴魚片		6.6	2.5	2.1	2.9		833	280	765
22	二	白飯	南洋 咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	丁香炒雞 ◎豆干、雞肉、洋蔥、◎小魚乾-炒	鮮菇長豆 長豆、鮮菇、◎白芝麻-炒	履歷 蔬菜 海芽菇菇湯 海帶芽、金針菇		6.6	2.6	2.1	2.7		831	265	775
23	三	新北 招牌油飯 【白米50%】	烤肉醬 雞腿 X 1 雞腿-烤	蟹黃燒賣X 2 燒賣-蒸	芋香高麗 高麗菜、芋頭、鮮菇-炒	履歷 蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蘑菇、◎雞蛋、◎奶粉	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	1	870	275	760
24	四	白飯	味噌燉肉 豬肉、紅蘿蔔、◎白芝麻-燒	菜脯炒蛋 洋蔥、◎雞蛋、菜脯-炒	川耳黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	有機 蔬菜 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.3	2.5	2.1	2.6		798	250	765
25	五	白飯	蜜汁 雞腿捲X1 雞腿-烤	黑輪滷味 ◎四分干、蘿蔔、◎黑輪-油	彩蔬花椰 花椰菜、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 金針排骨湯 金針花、鮮菇、豬肉	水果	6.2	2.6	2.1	2.7	1	863	265	775
26	六	肉鬆蓋飯 【附歡樂分享盒】	京醬豬排 X 1 豬排-燒	黃金 洋芋雞 南瓜、雞肉、馬鈴薯、毛豆-炒	金菇三絲 海帶絲、金針菇、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 米粉湯 米粉、香菇、◎豆包絲、芋頭、◎蝦米		6.6	2.5	2.2	2.5		817	275	760
28	一	白飯	孜然炒雞 雞肉、鮮蔬-炒	乾丁酢醬 ◎豆乾、豆蓉、絞肉、香菇-油	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 鮮瓜排骨湯 冬瓜、豬肉		6.2	2.5	2.1	2.6		791	250	765
29	二	白飯	和風燒肉 豬肉、◎白芝麻-煮	椒鹽甜條 ◎甜不辣、西芹、紅蘿蔔-炒	蝦香白菜 大白菜、鮮蔬、◎蝦皮-油	履歷 蔬菜 裙帶芙蓉湯 海帶芽、◎雞蛋		6.3	2.6	2.1	2.7		810	265	775
30	三	手作 味噌拉麵	炙燒雞排 X 1 雞排-燒	香甜玉米 玉米-炒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、鮮蔬-炒	履歷 蔬菜 日式味噌湯 ◎豆腐、洋蔥、◎柴魚片	水果	6.4	2.5	2.2	2.5	1	863	275	760

→本菜單內含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

◎：過敏原標示，包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 燕類 11. 亞硫酸鹽等製品及其相關製品

如何面對「開學症候群」：提早每日上床睡覺、起床時間，避免睡前過度使用電腦或手機，規律生活、適度運動及均衡飲食將所有幫助。

