



# 新北食品

114年11月菜單

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

電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道一段59號。已投保明台產物1億產品責任險。

營養師：陳冠瑜(營養字第009647號)、余瑞雲(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、陳威銘(營養字第012097)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011988)

# 三和國中



新北食品股份有限公司 官方寄箱

| 日期 | 星期 | 主食                              | 主菜                          | 副菜                         | 蔬菜                      | 湯品                   | 全蛋類 | 豆類  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3  | 一  | 白飯<br>白米-蒸                      | BRO鮮魚排X1<br>生鮮魚排-燒          | 紅燒油腐<br>油豆腐、蔬菜-煮           | 鮮菇炒筍<br>竹筍、蔬菜、菇-炒       | 芙蓉玉米湯<br>玉米、雞蛋       | 6.8 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 842 |
| 4  | 二  | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻-蒸                 | 海鮮排X1<br>魷魚排-烤              | 瓜仔肉<br>豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-煮       | 炒高麗菜<br>高麗菜、蔬菜-炒        | 裙帶味噌湯<br>海帶芽、味噌、柴魚   | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.9 | 842 |
| 5  | 三  | 白飯<br>白米-蒸                      | 蜜汁香酥雞X4<br>雞肉、豆段-燒          | 咖哩肉醬<br>馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮       | 雙色花椰<br>花椰菜、木耳-炒        | 白玉排骨湯<br>蘿蔔、菇、豬肉     | 6.8 | 2.5 | 2   | 3   | 845 |
| 6  | 四  | 小米飯<br>白米、小米-蒸                  | 蒙古烤肉<br>豬肉、蔬菜-炒             | ★麥克雞塊X2<br>雞塊-炸            | 紅燒鮮瓜<br>冬瓜、菇、枸杞-燒       | 巧達濃湯<br>馬鈴薯、蔬菜、雞蛋、奶粉 | 6.7 | 2.6 | 2   | 2.9 | 845 |
| 7  | 五  | DIY<br>麻油雞麵線<br>雞腿、蔬菜           | 蜜汁脆翅X1<br>三節雞翅-燒            | 滷蛋X1<br>雞蛋-滷               | 薑絲海根<br>海帶根、蔬菜、薑-煮      | 麻油雞湯<br>蔬菜、雞肉、枸杞     | 6.8 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 845 |
| 10 | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米-蒸                  | 叉燒肉條X4<br>豬肉-烤              | 下飯香菇醃醬<br>豆干、豬絞肉、蔬菜、香菇-滷   | 蒜香甘藍<br>高麗菜、蔬菜、蒜-炒      | 竹筍湯<br>竹筍、菇          | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.9 | 840 |
| 11 | 二  | 白飯<br>白米-蒸                      | 南洋沙嗲雞<br>雞肉、馬鈴薯、蔬菜、咖哩、花生粉-炒 | 柴魚小丸子X2<br>魷魚丸、柴魚片-燒       | 蠔香海唇<br>海帶唇、蔬菜-炒        | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋      | 6.8 | 2.6 | 2   | 2.8 | 847 |
| 12 | 三  | 台式黑胡椒<br>鐵板麵<br>麵、蔬菜、豬肉         | 醬燒嫩豬排X1<br>豬排-燒             | ★爆漿起司球X2<br>起司球-炸          | 針菇扁蒲<br>扁蒲、魷魚圈、菇-煮      | 元氣雞煲湯<br>馬鈴薯、雞肉、紅棗   | 6.7 | 2.5 | 2   | 3   | 842 |
| 13 | 四  | 白飯<br>白米-蒸                      | 糖醋燒雞X4<br>雞肉、蔬菜-燒           | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米-炒            | 螞蟻上樹<br>豆芽菜、冬粉、蔬菜、豬絞肉-炒 | 味噌湯<br>凍豆腐、菇、味噌、柴魚   | 6.8 | 2.6 | 1.9 | 2.9 | 845 |
| 14 | 五  | 藜麥飯<br>白米、藜麥-蒸                  | 豚肉壽喜燒<br>豬肉、大白菜、蔬菜-煮        | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                 | 紅片花椰<br>花椰菜、魷魚圈、菇-炒     | 鮮瓜湯<br>冬瓜、豬肉、枸杞      | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.9 | 842 |
| 17 | 一  | 白飯<br>白米-蒸                      | 香茅咖哩雞<br>雞肉、馬鈴薯、魷魚圈、椰漿-煮    | 鍋燒獅子頭X1<br>獅子頭、蔬菜、膨皮-煮     | 鮮菇高麗<br>高麗菜、菇-炒         | 結頭排骨湯<br>結頭菜、豬肉      | 6.7 | 2.6 | 2   | 2.8 | 840 |
| 18 | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米-蒸                 | 蒜泥肉片<br>豬肉、蔬菜、蒜-煮           | 鮑菇滷豆干<br>墨干、蘿蔔、杏鮑菇-滷       | 木耳炒筍<br>竹筍、蔬菜、木耳-炒      | 大醬豆腐湯<br>豆腐、洋蔥、味噌、柴魚 | 6.8 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 850 |
| 19 | 三  | 歐風青醬<br>鮮蝦義大利麵<br>麵、蔬菜、豬肉、蝦仁、奶粉 | 蜂蜜洋釀雞X4<br>雞肉、年糕-燒          | ★海苔搖搖薯條<br>X5<br>馬鈴薯、海苔粉-炸 | 奶汁白菜<br>大白菜、魷魚圈、木耳、奶粉-煮 | 玉米濃湯<br>玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉  | 6.9 | 2.4 | 1.9 | 3   | 846 |
| 20 | 四  | 大麥飯<br>白米、大麥-蒸                  | 梅汁排骨X4<br>豬肉、蔬菜、白芝麻-燒       | 肉燥滷蛋X1<br>雞蛋、豬肉、菇-滷        | 韭香銀芽<br>豆芽菜、蔬菜、韭菜-炒     | 昆布雞湯<br>海帶芽、雞肉       | 6.7 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 843 |
| 21 | 五  | 白飯<br>白米-蒸                      | 香酥無骨雞排X1<br>雞排-燒            | 柴魚嫩油腐<br>油豆腐、蔬菜、柴魚-煮       | 蒜香花椰<br>花椰菜、蔬菜、蒜-炒      | 金針蘿蔔湯<br>蘿蔔、金針花      | 6.8 | 2.6 | 2.2 | 2.9 | 857 |
| 24 | 一  | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻-蒸                 | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、豆薯、番茄、蔬菜-炒     | 茶碗蒸<br>雞蛋-蒸                | 香滷竹筍<br>筍、蔬菜、梅乾菜-滷      | 冬瓜湯<br>冬瓜、雞肉         | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 845 |
| 25 | 二  | 白飯<br>白米-蒸                      | ★鹹酥雞X4<br>雞肉、九層塔-炸          | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、馬鈴薯、魷魚圈-炒       | 佃煮蘿蔔<br>蘿蔔、菇、柴魚-煮       | 大滷湯<br>豆腐、雞蛋、蔬菜、筍    | 6.8 | 2.6 | 2.1 | 3   | 854 |
| 26 | 三  | 南洋<br>沙嗲炒麵<br>麵、蔬菜、豬肉、花生粉       | 照燒鮮魚排X1<br>魚排-烤             | 蟹黃燒賣X2<br>燒賣-蒸             | 開陽甘藍<br>高麗菜、木耳、蝦皮-炒     | 裙帶蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋      | 6.8 | 3   | 2.1 | 2.7 | 845 |
| 27 | 四  | 白飯<br>白米-蒸                      | 雞肉親子丼<br>雞肉、蔬菜、雞蛋-燒         | 茄汁天婦羅<br>甜不辣、洋蔥-炒          | 海帶三絲<br>海帶絲、干絲、蔬菜-煮     | 味噌湯<br>蔬菜、菇、味噌、柴魚    | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.9 | 842 |
| 28 | 五  | 薏仁飯<br>白米、薏仁-蒸                  | 鐵板肉柳<br>豬肉、蔬菜-炒             | 客家小炒<br>豆干、木耳、魷魚圈、芹菜-炒     | 彩蔬花椰<br>花椰菜、蔬菜-炒        | 玉米雞煲湯<br>玉米、蔬菜、雞肉    | 6.7 | 2.6 | 2.2 | 2.8 | 845 |



## 〈節氣吃蛇麼-立冬〉

立冬有「補冬」的習俗，補冬也就是在冬日進補養身、養精蓄銳，應以「溫補滋陰」為原則，建議多攝取溫補性食材：雞肉、白蘿蔔、高麗菜、枸杞，搭配薑、蔥、蒜、麻油等辛香料。並增加蔬菜、菇類攝取，多以燉煮方式烹調，減少鹽分攝取。



→本菜單含有堅果、芝麻、含麩質穀類、大豆等食材，有過敏質者，敬請小心食用！

◎過敏原包含：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. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品

※若因氣候颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！

