

TS 統鮮美食 115年8-9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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	金穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	糖醋雞×4 雞肉×4-燒	關東煮 白蘿蔔+米肉排+甜不辣+竹輪+玉米-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽	6.3	2.6	2.3	2.7	815
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳	6.3	2.5	2.4	2.7	810
2	三	拿波里肉醬螺旋麵 麵+玉米+豬絞肉+番茄+蘑菇	燒烤雞翅×1 三節雞翅×1-烤	★薯條×4 薯條×4-炸	金粒四季 四季豆+玉米-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	6.2	2.5	2.6	2.8	813
3	四	白飯 白米	義式奶香白醬豬 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋香菜-煮	紅燒嫩油豆腐 油豆腐+香菇-燉	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	6.4	2.4	2.4	2.7	810
4	五	地瓜飯 白米+地瓜	韓味年糕雞 雞肉+年糕+蔥-煮	三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	脆拌薑苳 薑豆苳+海帶芽+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+豆皮	6.3	2.5	2.6	2.8	820
7	一	五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燉	濃湯雞粒豆腐 豆腐+雞肉+玉米+南瓜-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇	6.3	2.6	2.4	2.7	818
8	二	白飯 白米	醍醐燉雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	6.4	2.5	2.5	2.5	811
9	三	古早味肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	★麥克雞塊×2 麥克雞塊×2-炸	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米	6.3	2.6	2.5	2.6	816
10	四	白飯 白米	菲力雞排×1 雞排-燒	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋蔥	6.2	2.5	2.5	2.7	806
11	五	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	羅勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	青菜	薑絲海苳湯 雞骨+海帶芽+薑絲	6.4	2.6	2.4	2.6	820
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞 雞肉+洋蔥+杏鮑菇+蔥-煮	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨	6.1	2.6	2.5	2.8	811
15	二	白飯 白米	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-煮	愛心起司燒×1 愛心起司燒×1+白蘿蔔+竹輪+魚卵捲-煮	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌	6.3	2.6	2.4	2.5	809
16	三	粉紅醬雞茸義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	紐澳良烤翅小腿×2 翅小腿×2-烤	★薯球×4 薯球×4-炸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	6.1	2.5	2.5	2.8	803
17	四	白飯 白米	蒜味肉條×4 豬肉切條×4-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	韭香銀苳 綠豆苳+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	6.4	2.4	2.5	2.6	808
18	五	胚芽飯 白米+胚芽	起司奶香燉雞 雞肉+南瓜+洋蔥+毛豆-煮	肉絲什錦小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	筍絲排骨湯 筍絲+豬大骨	6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	檸香雞柳條×2 雞柳條×2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇	6.3	2.6	2.6	2.5	814
22	二	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉+高麗菜+香菇+枸杞-煮	蒜香大溪豆干 豆干+蒜+蔥-煮	蛋香豆薯 豆薯+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄	6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	三	日式豚肉烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	★炸日式豬排×1 豬排×1-炸	蒸餃×2 豬肉蒸餃×2-蒸	和風海帶 海帶棍+白芝麻-炒	青菜	薑苳雞湯 薑豆苳+雞骨	6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	四	糙米飯 白米+糙米	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+魚露-煮	燴三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚+豆皮+香菇+蔥-燴	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	6.3	2.5	2.6	2.8	820
25	五	中秋節放假一天										
28	一	教師節放假一天										
29	二	小米飯 白米+小米	蒜泥白肉 豬肉+洋蔥+小黃瓜-燒	滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶絲-煮	鐵板苳菜 綠豆苳+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	三	台味香蔥雞滷飯 白米+雞肉+豬肉+紅蔥頭	豆瓣鮮魚 魚丁+豆腐+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	6.3	2.5	2.8	2.4	807

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含穀質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適宜其過敏體質者食用

♥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