



統鮮美食 | 15年05月菜單



三和國中

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本公司全部使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，本校未使用屬於污染食品 營養師：洪麗瑛(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、潘家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全日	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	★金條薯餅×3 薯餅×3-炸	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	扁豆蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+金針菇	6.5	2.4	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	806
5	二	白飯	奶香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+番茄-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉+香菇+洋蔥+蔥-煮	針菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	扁豆蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	6.4	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	808

No.1 會考祈福餐~祝大家會寫都對、不會都猜對~

日期	星期	會考必中 肉絲油飯 糯米+白米+豬肉絲+香菇	鐵定成功 鐵路豬排×1 豬排×1-燒	會寫都對 小兔包×1 小兔包×1-蒸	高分上榜 蘿蔔糕×1 蘿蔔糕×1-蒸	第一志願 輕鬆上 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	必勝 豆漿							
6	三	會考必中 肉絲油飯 糯米+白米+豬肉絲+香菇	鐵定成功 鐵路豬排×1 豬排×1-燒	會寫都對 小兔包×1 小兔包×1-蒸	高分上榜 蘿蔔糕×1 蘿蔔糕×1-蒸	第一志願 輕鬆上 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	必勝 豆漿							
7	四	白飯 白米	釜山蜂蜜雞塊×4 雞肉×4+洋蔥+白芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍-炒	有機蔬菜 昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇	6.5	2.5	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	808
8	五	小米飯 白米+小米	麥克雞塊×2 麥克雞塊×2-烤	可樂滷肉 豬肉+豆干+紅蘿蔔+蔥-滷	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	扁豆蔬菜 金針雞湯 金針花+雞骨+黃豆芽	6.3	2.6	2.3	2.6	2.6	2.6	2.6	811
11	一	白飯 白米	香菇燜雞 雞肉+香菇+蔥-炒	★甘梅薯條×4 地瓜薯條×4-炸	桐花海根 海帶根+葫蘆小桐花-炒	扁豆蔬菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔	6.2	2.7	2.4	2.3	2.3	2.3	2.3	800
12	二	地瓜飯 白米+地瓜	叉燒里肌肉條×3 豬肉切條×3-烤	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	扁豆蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	804
13	三	京都燒肉 捲捲麵 螺旋麵+時蔬+豬肉絲+柴魚片	香酥嫩汁雞排 ×1 雞排×1-烤	鮮肉蒸餃×2 蒸餃×2-蒸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	扁豆蔬菜 日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇	6.2	2.5	2.6	2.7	2.7	2.7	2.7	808
14	四	芝麻飯 白米+芝麻	爆炒肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-燒	愛心起司燒×1 愛心起司燒×1+黑輪+白蘿蔔-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	有機蔬菜 鮮筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮	6.5	2.5	2.3	2.4	2.4	2.4	2.4	808
15	五	第一志願 海苔飯 白米+海苔粉	機智得分 蜜汁雞米花×4 雞肉×4-燒	榜上有名 名古屋咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	爆竹慶祝 蔥爆豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	扁豆蔬菜 翻轉人生 蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	6.5	2.4	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5	805
18	一	白飯 白米	麥香雞×1 麥香雞×1-烤	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	芝香條豆 條豆+白芝麻-炒	扁豆蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇	6.5	2.6	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	818
19	二	小米飯 白米+小米	佛蒙特咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	滷蛋×1 雞蛋×1-滷	雙色花椰 綠白甘梅+紅蘿蔔-炒	扁豆蔬菜 金菇排骨湯 金針菇+豬大骨+海帶芽	6.4	2.5	2.2	2.5	2.5	2.5	2.5	803
20	三	法式奶香嫩雞 義大利麵 義大利麵+雞肉+玉米+時蔬	B3Q烤翅×1 雞翅×1-烤	★海苔搖搖薯條 ×4 薯條×4+海苔粉-炸	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	扁豆蔬菜 蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇	6.6	2.4	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3	808
21	四	玉米飯 白米+玉米	春川年糕炒雞 雞肉+年糕+洋蔥+蔥-煮	泡菜炒肉絲 自製泡菜+豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒	拌海帶芽 黃豆芽+海帶芽-炒	有機蔬菜 韓式味噌湯 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔	6.5	2.5	2.3	2.5	2.5	2.5	2.5	813
22	五	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	扁豆蔬菜 酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳	6.4	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	804
25	一	地瓜飯 白米+地瓜	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+青椒+彩椒-燒	香蔥肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	扁豆蔬菜 味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片	6.3	2.5	2.3	2.6	2.6	2.6	2.6	803
26	二	白飯 白米	蔭冬瓜鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔭冬瓜+蔥-燒	照燒雞肉丸×1 豆干+豬肉丸×1+玉米筍+紅蘿蔔+海帶絲-燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	扁豆蔬菜 白菜鮮蔬湯 大白菜+雞骨+蕃茄	6.3	2.6	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	807
27	三	琥珀醬金黃 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+時蔬	爐烤雞腿排 ×1 雞排×1-烤	★甜心紅豆 QQ球×2 紅豆芝麻球×2-炸	芹香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	扁豆蔬菜 玉米排骨湯 玉米+豬大骨+馬鈴薯	6.4	2.5	2.5	2.4	2.4	2.4	2.4	806
28	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	香滷四角腐×1 四角油豆腐×1+香菇-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜 海苔鮮菇湯 海帶芽+金針菇	6.6	2.4	2.5	2.3	2.3	2.3	2.3	808
29	五	大麥飯 白米+大麥	義式香料雞 雞肉+洋蔥+玉米筍+西洋芹-燒	蔥爆豆干肉絲 豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲-炒	扁豆蔬菜 竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	6.3	2.4	2.5	2.6	2.6	2.6	2.6	801

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、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、不適合其過敏體質者食用
◆天天五蔬果、每天三份蔬菜兩份水果、有助於身體健康、那麼吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大、兩份水果則是為兩個拳頭大◆