



統鮮美食 115年04月菜單

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



三和國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用輻射污染食品 營養師：洪雅琪(營養字第422號)、陳文庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、溫安雅(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	肉類	豆類	蛋類	油類	數量
1	三	白醬雞茸通心粉 <small>通心粉+玉米+豬絞肉+洋葱</small>	杏片蜜汁雞 <small>雞肉+洋葱+杏仁片-燒</small>	★甜心可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	洋芋四季 <small>四季豆+洋芋-炒</small>	扁豆	海苺蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+金針菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
2	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	鵪鶉蛋X1滷味 <small>滷豆腐+鵪鶉蛋X1+時蔬-滷</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	筍絲雞湯 <small>竹筍+雞骨+木耳</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
兒童節快樂~祝同學們玩得開心~													
清明節快樂~祝同學們用餐愉快~													
7	二	白飯 <small>白米</small>	塔香燻雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	扁豆	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	三	櫻花蝦什錦炒飯 <small>白米+豬絞肉+洋葱+玉米+櫻花蝦</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+川耳-炒</small>	扁豆	麵線羹 <small>雞腿+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811
9	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒鹹酥雞X4 <small>雞肉X4-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+蕃茄-炒</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+粉條+豬絞肉-炒</small>	有機蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+豬大骨+香菇</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	★日式豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	黃金魚丸X2 <small>滷豆腐+黃金魚丸X2+洋葱+蝦米-煮</small>	蔥爆豆苺 <small>綠豆苺+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	扁豆	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		6.3	2.5	2.5	2.5	804
13	一	白飯 <small>白米</small>	香菇燻雞 <small>雞肉+紅蘿蔔+香菇+蔥-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	木耳白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	扁豆	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑片</small>		6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	貢丸關東煮 <small>貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+魚卵捲-煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-炒</small>	扁豆	三絲雞湯 <small>時蔬+雞骨</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	三	拿波里肉醬螺旋麵 <small>麵條+玉米+豬絞肉+洋葱+蕃茄</small>	脆皮雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1-炸</small>	★薯球X4 <small>薯球X4-炸</small>	玉筍綠花 <small>綠花椰+時蔬-炒</small>	扁豆	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
16	四	胚苺飯 <small>白米+胚苺米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉片+洋葱+杏鮑菇+金針菇-煮</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1-滷</small>	韓醬炒年糕 <small>年糕+洋葱+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	海苺蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+雞蛋</small>		6.5	2.6	2.4	2.4	818
17	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞塊X4 <small>雞肉X4-燒</small>	古早味豬腳 <small>竹筍+豬蹄+豬腳+香菇-煮</small>	洋芋溫沙拉 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	扁豆	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	叉燒肉條X4 <small>豬肉切條X4-燒</small>	香濃咖哩雞 <small>馬鈴薯+雞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	鮑菇鮮瓜 <small>時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	扁豆	味噌海苺湯 <small>海帶芽+油片餅+玉米</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	二	白飯 <small>白米</small>	柴魚蒲燒雞 <small>雞肉+年糕+白芝麻-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	芹香黃苺 <small>黃豆苺+時蔬+芹菜-炒</small>	扁豆	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	三	羅勒青醬雞肉義式麵 <small>麵+玉米+雞肉+洋葱+紅蘿蔔</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排-滷</small>	★薯條X4 <small>薯條X4-炸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	扁豆	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+南瓜+蘑菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
23	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒香蒜雞 <small>雞肉+洋葱+蒜+蔥-燒</small>	義式肉醬薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	川耳花椰 <small>花椰菜+川耳-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>		6.3	2.5	2.3	2.6	803
24	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	客家鹹豬肉 <small>豬肉片+高麗菜+豆干+蔥-炒</small>	蛋香豆薯 <small>豆薯+時蔬+雞蛋-炒</small>	扁豆	高山金針湯 <small>金針菇+雞骨+香菇</small>		6.3	2.5	2.3	2.6	803
27	一	白飯 <small>白米</small>	乾燒雞米花X4 <small>雞肉X4-燒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	豆干海結 <small>海帶絲+豆干-滷</small>	扁豆	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+杏鮑菇</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	胚苺飯 <small>白米+胚苺米</small>	砂鍋鮮魚 <small>生鮮魚肉+豬肉片+凍豆腐+豆皮+木耳-燒</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉+米糕+杏鮑菇-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	扁豆	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.5	2.4	2.5	2.4	806
29	三	沙茶豬肉炒麵 <small>麵+時蔬+豬絞肉</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	鮮肉燒膏X2 <small>燒膏X2-蒸</small>	紅蔥豆苺 <small>豆苺+紅蘿蔔+木耳+紅蔥頭-炒</small>	扁豆	小魚味噌湯 <small>海帶芽+金針菇+小魚乾</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811
30	四	白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉片+洋葱+蔥-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+南瓜+毛豆-炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+高麗菜+香菇</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800

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、蛋及其製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合過敏體質者食用
◆天天五蔬果、每天三份蔬菜兩份水果、有助於身體健康、那要多吃多少呢?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囉◆