新北食品115年12月菜單

三和國中

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一0規範，敬請安心食用。
電話：(02)29851830 傳真：(02)29806364 地址：新北市三重區國道路一段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)、余珮蓁(營養字第008066)、陳奕亘(營養字第012095)、張淯茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米-蒸	蜂蜜咖哩雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.蜂蜜-煮	芝香黑干 黑干.蔬菜.豬肉.白芝麻-滷	蒜酥高麗 高麗菜.菇.蒜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.蔬菜	6.6	2.5	2	3	835
2	三	三杯蛋炒飯 白米.蔬菜.豬肉.雞蛋.沙茶-炒	★香 酥 小 雞 腿 X 2 小雞腿-炸	海苔魷魚丸X2 魷魚丸.海苔粉-烤	蔥爆芽菜 豆芽菜.蔬菜-炒	履歷蔬菜	筍香雞湯 蔬菜.筍.雞肉.菇.紅棗	6.5	2.5	2.1	3.1	835
3	四	白飯 白米-蒸	親子丼 雞肉.蔬菜.馬鈴薯.雞蛋-燴	日式關東煮 油豆腐.蔬菜.海帶.菇.柴魚片-煮	炒花椰 花椰菜.木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 玉米.菇.味噌.柴魚	6.6	2.5	2	3	835
4	五	糙米飯 白米.糙米-蒸	筍干滷肉 豬肉.蔬菜.筍.菇-燉	番茄炒蛋 雞蛋.豆腐.番茄.蔬菜-炒	塔香海根 海帶根.蔬菜.九層塔-炒	履歷蔬菜	薑絲鮮瓜湯 鮮瓜.蔬菜.豬肉	6.5	2.5	2.1	3.1	835
7	一	白飯 白米-蒸	嫩汁雞翅X1 三節雞翅-烤	莎莎肉醬凍腐 凍豆腐.玉米.菇.豬絞肉.蔬菜-煮	蛋酥甘藍 高麗菜.雞蛋.木耳-炒	履歷蔬菜	白玉排骨湯 蘿蔔.菇.豬肉.蔬菜	6.6	2.5	2	3.1	839
8	二	胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	蠔香燒肉 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	BBQ甜不辣 甜不辣.蔬菜-炒	砂鍋白菜 大白菜.豬肉.豆包絲.蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	6.7	2.5	2.1	3.1	849
9	三	青醬義大利麵 麵.蔬菜.豬肉-煮	★鹹酥雞X4 雞肉.九層塔-炸	鮮肉包X1 肉包-蒸	蒜香雙花 花椰菜.菇.蒜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.蔬菜.雞蛋.奶粉	6.6	2.5	2	3.2	844
10	四	大麥飯 白米.大麥-蒸	紅燒燉豬 豬肉.筍.蔬菜-燉	洋芋炒蛋 雞蛋.馬鈴薯.毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜.冬粉.木耳.豬絞肉-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐.蔬菜.味噌.柴魚	6.7	2.6	2	3	849
11	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉.蔬菜.菇-炒	沙茶豆干 四分干.蔬菜.豬肉-燒	枸杞冬瓜 冬瓜.菇.枸杞.薑-煮	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄.蔬菜.雞蛋	6.5	2.5	2	3	828
14	一	紫米飯 白米.紫米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉.蔬菜.菇.花瓜-煮	★香雞堡排X1 香雞堡排-炸	白菜滷 大白菜.蔬菜.豬肉.蝦米-炒	履歷蔬菜	金針湯 蔬菜.雞肉.金針花	6.5	2.5	2.1	3.1	835
15	二	白飯 白米-蒸	蜜汁燒雞 雞肉.馬鈴薯.蔬菜.白芝麻-煮	蒸 蛋 雞蛋-蒸	翡翠雙絲 海帶絲.白干絲-炒	履歷蔬菜	粟米排骨湯 玉米.蔬菜.豬肉	6.6	2.5	2	3	835
16	三	日式咖哩炒飯 白米.蔬菜.豬肉.咖哩粉-炒	醬燒豬排X1 豬排-燒	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-烤	彩蔬高麗 產履高麗菜.蔬菜-炒	標章青菜	味噌蛋花湯 蔬菜.雞蛋.味噌.柴魚	6.6	2.5	2.1	3	837
17	四	白飯 白米-蒸	安東燉雞 雞肉.菇.蔬菜.冬粉-燉	韓式燉洋芋 凍豆腐.馬鈴薯.豬絞肉.蔬菜-燉	拌炒黃芽 黃豆芽.蔬菜-炒	有機蔬菜	小魚海帶湯 海帶芽.小魚乾.蔬菜	6.7	2.5	2	3.1	846
18	五	薏仁飯 白米.薏仁-蒸	日式咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	肉絲燴三鮮 筍.蔬菜.豬肉.魷魚翅-燴	田園花椰 花椰菜.玉米-炒	履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜.雞肉.菇.紅棗	6.6	2.5	2.1	3	837
21	一	*校慶補假~放假一天!!!*										
22	二	芝麻飯 白米.黑芝麻-蒸	無錫排骨 豬肉.蔬菜.菇-煮	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.蔬菜-炒	塔香粉絲 蔬菜.冬粉.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	冬至麻油雞湯 蔬菜.雞肉.菇.枸杞	6.7	2.5	2.1	3.1	849
23	三	聖誕快樂義大利麵 麵.蔬菜.豬肉.火腿.奶粉-煮	義式烤雞腿排X1 雞腿排-烤	★海苔薯條X4 馬鈴薯.海苔粉-炸	鮮菇花椰 花椰菜.菇-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯.蔬菜.菇.雞蛋.奶粉	6.6	2.6	2.1	2.8	836
24	四	藜麥飯 白米.藜麥-蒸	聖誕匈牙利燉肉 豬肉.馬鈴薯.蔬菜-煮	麥克雞 塊 X 2 雞塊-烤	鮮蔬甘藍 有機高麗菜.枸杞.木耳-炒	標章青菜	海芽味噌湯 海帶芽.味噌.柴魚	6.7	2.5	2	3.1	846
25	五	～行憲紀念日～聖誕節快樂!!!										
28	一	胚芽飯 白米.胚芽米-蒸	和風燉豬 豬肉.四分干.蔬菜.味噌-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔.蔬菜-炒	沙茶冬粉 蔬菜.冬粉.菇.豬絞肉-炒	履歷蔬菜	金絲昆布湯 海帶芽.豆包絲.蔬菜	6.6	2.5	2	3	835
29	二	白飯 白米-蒸	沙嗲魚 生鮮魚.馬鈴薯.蔬菜.沙嗲醬.花生粉-煮	肉燥福州丸X1 福州丸.蔬菜.豬絞肉.菇-煮	南瓜津白 大白菜.南瓜.菇.木耳-煮	履歷蔬菜	玉米芙蓉湯 玉米.雞蛋.蔬菜	6.7	2.5	2	3.1	846
30	三	海苔豚肉炒麵 麵.蔬菜.豬肉.沙茶.海苔-炒	★無骨香 雞 排 X 1 雞排-炸	滷蛋X1 雞蛋-滷	紅片高麗 產履高麗菜.紅蘿蔔.菇-炒	標章青菜	蘿蔔湯 蘿蔔.菇.蔬菜	6.5	2.5	2.1	3	830
31	四	白飯 白米-蒸	燒烤嫩雞 雞肉.蔬菜.菇.白芝麻-煮	哨子肉醬 豆干.馬鈴薯.豬絞肉.蔬菜.菇-煮	百匯雙花 花椰菜.蔬菜-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 蔬菜.玉米.味噌.柴魚	6.6	2.5	2	3	835

→本菜單內容含有甲殼類、芒果 、花生 、牛奶 、蛋 、堅果 、芝麻 、含麩質之穀類 、大豆 、魚類 、亞硝酸鹽等製品及其相關製品，有過敏體質者，敬請小心食用！
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！

本店使用 臺灣豬

<節氣吃神馬-冬至>

冬至是24節氣中最後一個節氣，是一年中日照時間最短、黑夜最長的日子。除了吃湯圓以外，還有冬至進補，挑選適合進補的營養食材「黑食材」，如：黑芝麻、黑豆、黑藜麥、黑米、香菇、烏骨雞、麻油，有助於調理身體、增強抵抗力，迎接寒冷冬季。