



新北食品

115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)、余瑞葉(營養字第008066)、陳奕巨(營養字第012095)、張清茹(營養字第012362)、張瑜紋(營養字第011998)、吳靜芬(營養字第012326)

三和國中



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
2	一	白飯 白米-蒸	泡菜燒雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、泡菜-煮	總匯腰果干丁 豆干、蔬菜、豬絞肉、毛豆、腰果-炒	田園花椰 花椰菜、菇-炒	味噌湯 海帶、蔬菜、味噌、柴魚	6.5	2.5	2	3	828
3	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	瓜仔肉 豬絞肉、蔬菜、菇、花瓜-煮	麥克雞塊X2 雞塊-烤	炒白菜 大白菜、蔬菜、木耳-炒	粟米蛋花湯 玉米、蔬菜、雞蛋	6.4	2.5	2	3.1	825
4	三	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜-煮	和風關東煮 油豆腐、蔬菜、海帶結、柴魚片-煮	筍香筑前煮 筍、茼蒿、菇-煮	小魚海芽湯 海帶芽、小魚乾	6.6	2.5	2	3	835
5	四	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	蜜汁豬排X1 豬排-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲、白干絲-炒	鮮瓜湯 冬瓜、菇、枸杞	6.5	2.5	2	3	828
6	五	DIY 麻油麵線 麵線、蔬菜-煮	★香酥 唐揚雞X4 雞肉、豆段-炸	鮮肉鍋貼X2 鍋貼-烤	枸杞高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	立冬 麻油雞湯 蘿蔔、雞肉、菇、紅棗	6.7	2.6	2.1	3.2	861
9	一	糙米飯 白米、糙米-蒸	三杯雞 雞肉、蔬菜、菇、九層塔-炒	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	螞蟻上樹 蔬菜、冬粉、木耳、豬絞肉-炒	竹筍排骨湯 筍、豬肉、菇	6.8	2.6	2	3	856
10	二	白飯 白米-蒸	薑汁燒肉 豬肉、菇、蔬菜-燉	咖哩肉醬 馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉-煮	枸杞鮮瓜 冬瓜、菇、枸杞-煮	薑絲海芽湯 海帶芽、薑	6.7	2.5	2	3	842
11	三	義式青醬 義大利麵 麵、蔬菜、豬肉-煮	嫩 汁 雞 腿 排 X 1 雞腿排-烤	海苔 魷魚丸X2 魷魚丸、海苔粉-烤	蒜酥雙花 花椰菜、蒜酥-炒	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋、奶粉	6.8	2.5	2	3.1	853
12	四	白飯 白米-蒸	黑胡椒肉柳 豬肉、蔬菜、黑胡椒-煮	麻婆豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉-煮	嫩汁白菜 大白菜、蔬菜、木耳-炒	鮮蔬蛋花湯 菇、蔬菜、雞蛋	6.5	2.5	2.1	3	830
13	五	紫米飯 白米、紫米-蒸	韓式燒肉 雞肉、蔬菜、年糕、白芝麻-煮	豚肉炒筍 筍、豬肉、小魚干、菇、蔬菜-炒	海味甘藍 高麗菜、海帶芽、蝦皮、木耳-炒	大醬湯 凍豆腐、蔬菜、味噌、柴魚	6.6	2.5	2	3	835
16	一	白飯 白米-蒸	親子丼 雞肉、馬鈴薯、雞蛋、蔬菜、柴魚片-燴	什錦肉絲 黃干絲、白干絲、豬肉、蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜、玉米-炒	昆布湯 海帶芽、菇、豬肉	6.5	2.5	2	3	828
17	二	蕎麥飯 白米、蕎麥-蒸	梅汁排骨X4 豬肉、梅子-燒	筍香炒蛋 雞蛋、筍、菇、毛豆-炒	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、菇、枸杞	6.5	2.6	2.1	3.1	842
18	三	海苔 豚肉炒麵 麵、蔬菜、豬肉、海苔-炒	★香酥 雞 翅 X 1 三節雞翅-炸	燒 賣 X 2 燒賣-蒸	炒高麗 高麗菜、木耳-炒	肉羹湯 肉羹、蔬菜、木耳、雞蛋	6.6	2.6	2.1	2.8	836
19	四	薏仁飯 白米、小薏仁-蒸	南洋打拋豬 豬絞肉、蔬菜、九層塔-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	腐皮白菜 大白菜、腐皮、菇-炒	鮮蔬味噌湯 蔬菜、味噌、柴魚	6.6	2.5	2	3.2	844
20	五	白飯 白米-蒸	墨西哥燉雞 雞肉、馬鈴薯、蔬菜、菇-燉	回鍋肉片 豆干、蔬菜、豬肉、菇-炒	木耳銀芽 豆芽菜、蔬菜、木耳-煮	番茄蛋花湯 番茄、蔬菜、雞蛋	6.6	2.5	2.1	3	837
23	一	藜麥飯 白米、藜麥-蒸	★鹹酥雞X4 雞肉、九層塔-炸	沙嗲嫩腐 豆腐、馬鈴薯、蔬菜、豬絞肉、花生粉-煮	清炒時瓜 冬瓜、枸杞-炒	海芽味噌湯 海帶芽、味噌、柴魚	6.7	2.5	2	3.2	851
24	二	白飯 白米-蒸	五味醬燒豚 豬肉、菇、蔬菜-煮	黑輪棒X1 黑輪條-烤	雙色花椰 花椰菜-炒	巧達濃湯 馬鈴薯、蔬菜、菇、雞蛋、奶粉	6.5	2.5	2	3.1	832
25	三	咖哩 肉絲炒飯 白米、蔬菜、豬肉-炒	B B Q 魚 排 X 1 生鮮魚排-燒	港點 蒸 餃 X 2 蒸餃-蒸	脆炒結頭 結頭菜、蔬菜、木耳-炒	玉米芙蓉湯 玉米、雞蛋、蔬菜	6.6	2.5	2	3	835
26	四	白飯 白米-蒸	台味福菜豬 豬肉、蔬菜、福菜-煮	客家小炒 豆干、蔬菜、豬肉、魷魚翅-炒	金菇高麗 高麗菜、金針菇、木耳-炒	紅棗雞湯 蔬菜、雞肉、紅棗	6.5	2.6	2.1	3	838
27	五	紫米飯 白米、紫米-蒸	蒙古烤肉 雞肉、蔬菜-炒	蒸 蛋 雞蛋-蒸	三杯粉絲 蔬菜、冬粉、菇、豬絞肉-炒	酸辣清湯 豆腐、蔬菜、木耳、雞蛋	6.8	2.5	2	3.1	853
30	一	白飯 白米-蒸	鹹水雞 雞肉、豆薯、蔬菜、木耳-煮	蘿蔔排骨羹 蘿蔔、豬肉、筍、雞蛋、菇-煮	鮮菇雙花 花椰菜、菇-炒	柴魚味噌湯 蔬菜、味噌、柴魚	6.6	2.5	2.1	3	837

※本菜單內容含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果、芝麻、含鈣質之穀類、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！



＜節氣吃神馬-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、紅棗，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。