

統鮮美食114年4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	全穀類	豆魚類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	洋釀雞米花×4 雞肉×4-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉筍-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	6.4	2.6	2.5	2.5	818
2	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+番茄+蘑菇	紅燒大排×1 豬排-海	★炸薯球×4 薯球×4-炸	蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	6.2	2.5	2.4	2.8	808
兒童節及清明節放假兩天												
7	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+川芎+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	螞蟻上樹 白藍菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨	6.2	2.7	2.5	2.6	816
8	二	白飯 白米	麥香雞×1 麥香雞×1-烤	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒	四季脆薯 洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	三	紅蔥 雞湯飯 白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭	杏片蜜汁雞 雞肉+地瓜+杏仁片-燒	鮮肉蒸餃×2 鮮肉蒸餃×2-蒸	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	6.3	2.6	2.5	2.5	811
10	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+竹筍+蔥-燒	粟米滑雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	什錦芥菜 豆芥菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌	6.3	2.5	2.5	2.7	813
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	★黃金魚排×1 虱目魚排-炸	韓式泡菜年糕豬 自製泡菜+豬肉片+年糕+紅蘿蔔+蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇	6.2	2.6	2.3	2.7	808
14	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+金針菇+洋葱	6.4	2.5	2.6	2.5	813
15	二	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+洋葱+彩椒-炒	海鮮魷魚羹 大白菜+魷魚羹+竹筍+魚板絲+金針菇-煮	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔	6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	三	蘿勒青醬 義式麵 麵+豬絞肉+洋葱+九層塔	鐵路豬排×1 豬排-海	★英文字母薯餅×2 薯餅×2-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇	6.3	2.6	2.6	2.7	823
17	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+洋葱+白芝麻-燒	招牌香菇肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮	蔥爆黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔	6.3	2.6	2.4	2.6	813
18	五	大麥飯 白米+大麥	醃醃豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	菲力雞排×1 雞排×1-燒	韓式粉絲 洋葱+冬粉+時蔬+肉燥-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★鹹酥雞×4 雞肉×4-炸	蕃茄肉醬煨豆腐 豆腐+豬絞肉+洋葱+蕃茄-煮	塔香米糕 米血糕+九層塔-海	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米	6.5	2.4	2.5	2.4	806
22	二	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉條-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉	6.4	2.6	2.4	2.6	820
23	三	日式讚岐 炒烏龍 麵+豬肉絲+高麗菜+洋葱	烤雞排×1 雞排×1-烤	香鬆海鮮丸×2 海鮮丸+香鬆-煮	清炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇	6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	四	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋葱+小黃瓜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鮑菇時瓜 時瓜+鮑菇+川耳-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	6.4	2.6	2.5	2.5	818
25	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙嗲嫩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+咖哩+沙茶醬-煮	薑燒嫩油腐 嫩油腐+杏鮑菇+川耳+薑-燒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	一	小米飯 白米+小米	椒鹽肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	泡菜什錦雞肉丸×1 自製韓式泡菜+雞肉丸×1+年糕+金針菇-煮	刈薯三色 刈薯+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	6.4	2.6	2.5	2.5	818
29	二	白飯 白米	三杯鮮魚 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-煮	洋葱炒蛋 雞蛋+洋葱+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+木耳-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇	6.3	2.5	2.6	2.7	815
30	三	沙茶肉絲 炒飯 白米+豬肉絲+玉米+洋葱	海苔醬豬排×1 豬排+海苔粉-燒	燒賣×2 燒賣×2-蒸	香草洋芋 馬鈴薯+毛豆-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	6.5	2.5	2.6	2.6	825

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜,如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等,另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。