



# 統鮮美食115年6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:陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	空碗	五成	菜量	油	糖	熱量	
1	一	糙米飯 白米+糙米	脆皮雞腿捲×1 雞肉捲×1-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇四季 四季豆+乾蘿蔔+香菇-炒	腐腰蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		6.4	2.4	2.5	2.5		803	
2	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱-煮	肉燥貢丸×1 油豆腐+貢丸×1+香菇+豬絞肉-湯	清炒高麗 高麗菜+乾蘿蔔-炒	腐腰蔬菜	味噌海苔湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.2	2.5	2.4	2.7		803	
3	三	黃金奶醬 雞茸義式麵 麵+雞肉+玉米+乾蘿蔔+洋葱	爐烤雞腿排×1 雞腿排×1-炸	★海苔搖滾薯條 薯條×4-炸	雙色花椰 雙色花椰+乾蘿蔔-煮	腐腰蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+乾蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5		808	
4	四	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-炒	香Q滷蛋×1 雞蛋×1-滷	年糕火鍋煲 板豆腐+年糕+豆皮+金針菇+洋葱-煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.6		816	
5	五	畢業快樂 海苔飯 白米+海苔粉	蜜汁雞米花×4 雞肉×4+洋葱-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	豆干滷味 豆干+白蘿蔔+乾蘿蔔-滷	腐腰蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.4		804	
8	一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+乾蘿蔔-煮	古早味四方腐×1 四方腐×1+毛豆-蒸	錦繡三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	腐腰蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.4	2.5		801	
9	二	燕麥飯 白米+燕麥	★炸鹹酥雞×4 雞肉×4-炸	大阪燒風味炒蛋 雞蛋+高麗菜+柴魚-炒	熱炒時瓜 時瓜+杏鮑菇+乾蘿蔔-煮	腐腰蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排		6.3	2.5	2.5	2.6		808	
10	三	拿坡里肉醬 螺旋麵 螺旋麵+豬絞肉+蕃茄+玉米+洋葱	麥香雞×1 麥香雞×1-炸	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋葱-炒	香菇白菜 大白菜+乾蘿蔔+香菇-煮	腐腰蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+乾蘿蔔		6.2	2.5	2.3	2.7		801	
11	四	白飯 白米	鹽焗雞 雞肉+玉米筍+花椰菜+川耳-煮	奶油咖哩魚蛋×2 馬鈴薯+魚蛋×2+洋葱-煮	蔥爆芥菜 綠豆芽+乾蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 海帶芽+豆腐+柴魚片+味噌		6.4	2.5	2.5	2.3		802	
12	五	紫米飯 白米+紫米	泰式打拋肉 豬肉片+洋葱+蕃茄+九層塔-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	螞蟻上樹 時蔬+粉條+豬絞肉-炒	腐腰蔬菜	三絲湯 香豆芽+白蘿蔔+金針菇+雞蛋		6.3	2.5	2.6	2.5		806	
15	一	白飯 白米	奶香蘑菇雞 雞肉+洋葱+南瓜+蘑菇+奶粉-煮	義式方干 豆干+洋葱-炒	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	腐腰蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+香菇		6.4	2.6	2.6	2.7		830	
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	招牌燻豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-滷	香鬆魷魚丸×2 魷魚丸×2+海苔香鬆-燒	蒜拌花椰 花椰菜+乾蘿蔔+香菇+蒜-拌	腐腰蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇		6.3	2.6	2.4	2.5		809	
17	三	香蔥 雞滷飯 白米+豬絞肉+雞肉	★炸卡拉雞排×1 雞排×1-炸	燒膏×2 燒膏×2-蒸	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	腐腰蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥		6.3	2.5	2.6	2.6		811	
18	四	芝麻飯 白米+芝麻	小魚爆炒肉柳 豬肉柳+豆干+小魚干+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+乾蘿蔔+洋葱-炒	鮮菇高麗 高麗菜+乾蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	海苔豆腐湯 板豆腐+海帶芽+薑絲		6.5	2.4	2.4	2.4		803	
19	五	端午假期放假一天													
22	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蕃茄+洋葱-煮	壽喜雞肉丸×1 板豆腐+洋葱+雞肉丸×1+豆皮-煮	快炒銀芽 綠豆芽+乾蘿蔔+木耳-炒	腐腰蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+海苔+味噌		6.3	2.6	2.6	2.5		814	
23	二	糙米飯 白米+糙米	豆瓣燒魚 魚塊+油豆腐-燒	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉餡+金針菇+雞蛋-煮	薑絲海根 海帶根+薑-炒	腐腰蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		6.4	2.6	2.4	2.5		816	
24	三	經典 肉絲炒麵 麵+肉絲+高麗菜+乾蘿蔔	鐵路豬排×1 豬排×1-滷	★金黃薯餅×3 薯餅×3-炸	金菇時瓜 時瓜+金針菇-煮	腐腰蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+乾蘿蔔	豆漿	6.3	2.5	2.6	2.5		806	
25	四	地瓜飯 白米+地瓜	醍醐嫩雞 雞肉+香菇+乾蘿蔔-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋葱+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+乾蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.6	2.5	2.5		818	
26	五	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-滷	芝香大溪豆干 大溪豆干+芝麻-煮	白菜滷 大白菜+乾蘿蔔+香菇-煮	腐腰蔬菜	山藥雞湯 馬鈴薯+雞骨+山藥+大麥		6.3	2.5	2.6	2.6		811	
29	一	白飯 白米	泰味莎莎雞 雞肉+豆薯+蕃茄+洋葱-煮	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+香豆-炒	炒甘藍菜 高麗菜+乾蘿蔔+香菇-炒	腐腰蔬菜	筍片湯 竹筍+豬大骨+豆皮		6.5	2.5	2.6	2.6		825	

\*本菜單含有甲型類及其製品、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\*

♥多吃膳食纖維的好處有: 1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收