統鮮美食115年12月菜單 三和國中

本店豬原料 原產地 臺灣

＊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： 施佳儀(營養字第12425號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒	起司白醬愛心燒X1 愛心燒X1+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+起司-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+木耳	6.3	2.5	2.3	2.7	808
2	三	蘑菇肉醬螺旋麵 麵+玉米+豬絞肉+蘑菇	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	★炸薯條X4 薯條X4-炸	玉筍西蘭花 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	6.3	2.5	2.4	2.7	810
3	四	燕麥飯 白米+燕麥	黑糖咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+黑糖-煮	海苔香鬆歐姆蛋 雞蛋+玉米+海苔香鬆-炒	紅蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+高麗菜+金針菇	6.2	2.5	2.6	2.8	813
4	五	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+川耳-煮	西魯肉 白菜+豬肉絲+竹筍+香菇+蛋酥-煮	大溪豆干 大溪豆乾+芝麻-滷	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+豬大骨+芹菜	6.4	2.5	2.4	2.6	813
7	一	紫米飯 白米+紫米	蒜味里肌肉條 豬肉切條X4-烤	腰果玉米雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆+腰果-炒	鮑菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+川耳-炒	履歷蔬菜	大醬湯 豆腐+海帶芽	6.3	2.5	2.5	2.7	813
8	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	貢丸關東煮 貢丸X1+油豆腐+甜不辣+魚卵捲+白蘿蔔-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	三絲排骨湯 高麗菜+豬大骨+紅蘿蔔+木耳	6.2	2.6	2.4	2.7	811
9	三	嘉義紅蔥雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭	黑胡椒豚肉 豬肉片+洋蔥+黑胡椒-炒	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	金瓜白菜 大白菜+南瓜+金針菇-煮	履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨	6.3	2.6	2.5	2.6	816
10	四	白飯 白米	醍醐香菇雞 雞肉+香菇+蔥-滷	吻仔魚炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+吻仔魚-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+豆皮	6.2	2.5	2.6	2.6	804
11	五	玉米飯 白米+玉米	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+蒜-燒	雞粒蟹黃豆腐煲 豆腐+雞肉+南瓜+紅蘿蔔-煮	乾煸條豆 四季豆+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	6.3	2.5	2.4	2.6	806
14	一	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞塊 雞肉X3+糖醋醬-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇三絲 金針菇+海帶絲+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳	6.2	2.6	2.6	2.8	820
15	二	白飯 白米	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	★麥香雞X1 麥香雞X1-炸	芹香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽	6.3	2.5	2.5	2.5	809
16	三	經典肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	碳烤雞排X1 雞排X1-烤	柴魚海鮮丸X2 海鮮丸X2+柴魚-燒	豆酥四季 四季豆+豆酥+蒜+蔥-炒	履歷蔬菜	關東煮湯 油豆腐+玉米+白蘿蔔	6.2	2.5	2.5	2.8	810
17	四	白飯 白米	蜜汁鮮魚 魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	木耳花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+香菇	6.3	2.4	2.6	2.6	803
18	五	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	義式香草雞 雞肉+蕃茄+玉米筍+洋蔥+義式香料-煮	鐵板肉絲豆干 豆干+豬肉絲+蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥	6.3	2.4	2.5	2.6	801
21	一	五穀飯 白米+五穀米	叉燒醬排骨 豬肉+地瓜-燒	韓式魚蛋部隊鍋 板豆腐+自製泡菜+魚板+黃金魚蛋X1+起司+蔥-煮	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨	6.2	2.5	2.6	2.5	814
22	二	白飯 白米	甘栗燒雞 雞肉+香菇+栗子-煮	奶香玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+奶粉-炒	芝香海根 海帶根+白芝麻-炒	履歷蔬菜	冬至湯圓 湯圓+白蘿蔔+香菇	6.3	2.6	2.5	2.7	820
23	三	白醬雞茸通心麵 通心麵+洋蔥+雞茸+玉米	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	★麻糬球X2 麻糬球X2-炸	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	補助豆漿 6.3	2.6	2.5	2.5	811
24	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	花椰百匯 花椰菜+香菇+蒟蒻-炒	有機蔬菜	味噌昆布湯 海帶片+杏鮑菇	6.3	2.5	2.6	2.7	815
25	五	行憲紀念日放假一天										
28	一	玉米飯 白米+玉米	義式青醬豬 豬肉+洋芋+南瓜-煮	雙色炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷蔬菜	金菇豆腐湯 豆腐+金針菇+柴魚片	6.3	2.5	2.6	2.4	802
29	二	白飯 白米	黑胡椒炒雞 雞肉+洋蔥+彩椒-炒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐+豬肉+玉米+紅蘿蔔-煮	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬大骨+香菇	6.3	2.5	2.8	2.5	811
30	三	香蒜豬肉炒飯 白米+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔	蒙古烤肉 豬肉+綠豆芽+香菇+洋蔥+蔥-炒	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	香干條豆 四季豆+豆干-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	6.3	2.5	2.8	2.6	816
31	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	紅燒獅子頭X1 獅子頭X1+大白菜+豆皮+金針菇-煮	奶香玉米 玉米+毛豆+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蕃茄芽菜湯 黃豆芽+豬大骨+蕃茄	6.3	2.5	2.8	2.6	816

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

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，含有大量卵磷脂，營養價值高，因豆莢帶有絨毛故稱之毛豆，

★代表油炸食品