



# 統鮮美食 | 15年03菜單

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-88



# 三和國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，本校未使用防腐劑食品

營養師：張曉晴(營養師字號042號)、廖芝庭(營養師字號6651號)、陳坤宜(營養師字號012348號)、潘淑儀(營養師字號012842號)

| 日期 | 星期 | 主食                                     | 主菜                      | 副菜1                         | 副菜2                          | 湯菜   | 湯品                     | 糖   | 油   | 鹽   | 飽   | 熱   | 總 |
|----|----|--|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 2  | 一  | 小米飯<br>○米+小米                           | 泰式椒麻雞X4<br>雞肉X4+製椒麻醬-燒  | 肉燥豆腐<br>板豆腐+豬絞肉+香菇+玉米-煮     | 鮮菇時瓜<br>大萵瓜+鮮菇+時蔬-炒          | 麗歷蔬菜 | 海茸蛋花湯<br>海帶芽+雞蛋+金針菇    | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.3 | 808 |   |
| 3  | 二  | 白飯<br>○米                               | 檸檬雞柳條X2<br>雞柳條X2-燒      | 佛蒙特咖哩豬<br>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮   | 海帶三絲<br>海帶絲+金針菇+芹菜-炒         | 麗歷蔬菜 | 元宵湯圓<br>餡白湯圓+米粉+豬絞肉    | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 806 |   |
| 4  | 三  | 日式讚岐炒烏龍<br>烏龍麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥+紅蘿蔔+柴魚       | 燒烤雞翅X1<br>三節翅X1-燒       | 炸薯條X4<br>薯條X4-炸             | 雙色花椰<br>綠花椰+白花椰+時蔬-炒         | 麗歷蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>竹筍+豬大骨+香菇     | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 808 |   |
| 5  | 四  | 白飯<br>○米                               | 古早味豬腳<br>豬肉+豬蹄+竹筍-燉     | 奶香歐姆蛋<br>雞蛋+馬鈴薯+南瓜-炒        | 芝香四季<br>四季豆+芝麻-炒             | 有機蔬菜 | 結頭菜湯<br>結頭菜+雞蛋+紅蘿蔔     | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 |   |
| 6  | 五  | 胚芽飯<br>○米+胚芽麥                          | 宮保雞丁<br>雞肉+辣椒+蒜+蔥+花生-燒  | 圓玉米肉茸<br>玉米+豬絞肉+毛豆-炒        | 炒高麗菜<br>高麗菜+時蔬-炒             | 麗歷蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>板豆腐+海帶芽+味噌    | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 801 |   |
| 9  | 一  | 白飯<br>○米                               | 黑胡椒鐵板肉片<br>豬肉片+洋蔥+蒜-炒   | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                  | 香草百匯<br>綠花椰+豆腐+玉米筍+時蔬+義大利醬-炒 | 麗歷蔬菜 | 麵線羹<br>筍絲+竹筍+木耳        | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 814 |   |
| 10 | 二  | 燕麥飯<br>○米+燕麥                           | 炸魚排X1<br>魚排X1-炸         | 肉燥貢丸X1<br>貢丸X1+豬絞肉+時蔬-煮     | 韭香豆茸<br>綠豆茸+韭菜+時蔬-炒          | 麗歷蔬菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+豬大骨+香菇     | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 |   |
| 11 | 三  | 香鬆野菜雞肉炊飯<br>○米+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+香菇+毛豆+柴魚+海苔香鬆 | 麥香雞X1<br>麥香雞X1-燒        | 蘿蔔排骨<br>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮        | 螞蟻上樹<br>白藍菜+粉條+豬絞肉+木耳-炒      | 麗歷蔬菜 | 蛋花湯<br>板豆腐+雞蛋+金針菇+味噌   | 6.3 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 811 |   |
| 12 | 四  | 白飯<br>○米                               | 印度奶油咖哩雞<br>雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮  | 肉絲香干小炒<br>豆干+豬肉絲+香菇+芹菜-炒    | 玉米高麗<br>高麗菜+玉米+時蔬-炒          | 有機蔬菜 | 蕃茄鮮蔬湯<br>蕃茄+豬大骨+白蘿蔔    | 6.2 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 800 |   |
| 13 | 五  | 小米飯<br>○米+小米                           | 菲力雞排X1<br>雞排X1-燒        | 韓式燒肉<br>豬肉+洋蔥+金針菇+韓式醬-燒     | 木耳白菜<br>大白菜+木耳+時蔬-煮          | 麗歷蔬菜 | 昆布雞湯<br>昆布+雞蛋+玉米       | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 804 |   |
| 16 | 一  | 大麥飯<br>○米+大麥                           | 糖醋雞X4<br>雞肉X4+洋蔥+鳳梨-燒   | 瓜仔肉<br>豬絞肉+麵粉+香菇+瓜子-煮       | 脆炒結頭<br>結頭菜+紅蘿蔔-炒            | 麗歷蔬菜 | 金針排骨湯<br>金針花+豬大骨+海帶芽   | 6.2 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 808 |   |
| 17 | 二  | 白飯<br>○米                               | 蒜味里肌肉條X4<br>豬肉切條X4-燒    | 咖哩雞<br>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮      | 豆皮花椰<br>綠花椰+白花椰+豆皮-炒         | 麗歷蔬菜 | 三絲湯<br>高麗菜+雞蛋+肉燥+醬菜    | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 |   |
| 18 | 三  | 西西里蕃茄肉醬麵<br>麵+豬絞肉+蕃茄+時蔬                | 紐澳良烤雞排X1<br>雞排X1-燒      | 金條薯餅X3<br>薯餅X3-炸            | 清炒條豆<br>條豆+木耳+時蔬-炒           | 麗歷蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+紅蘿蔔      | 6.5 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 805 |   |
| 19 | 四  | 白飯<br>○米                               | 客家鹹豬肉<br>豬肉+高麗菜+蔥-炒     | 滷蛋X1<br>雞蛋X1-滷              | 雲耳鮮瓜<br>鮮瓜+川耳-煮              | 有機蔬菜 | 柴魚豆腐湯<br>豆腐+金針菇+柴魚片+味噌 | 6.5 | 2.6 | 2.4 | 2.4 | 818 |   |
| 20 | 五  | 胚芽飯<br>○米+胚芽米                          | 醍醐嫩雞<br>雞肉+香菇+時蔬-燒      | 香鬆海鮮丸X2<br>海鮮丸X2+海苔香鬆-燒     | 西魯肉<br>大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮   | 麗歷蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+豬大骨+芹菜    | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 803 |   |
| 23 | 一  | 燕麥飯<br>○米+燕麥                           | 三杯豚肉<br>豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒   | 蒜蓉四方腐X1<br>四方腐X1-燒          | 白菜滷<br>大白菜+時蔬+麵筋-煮           | 麗歷蔬菜 | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄+雞蛋+金針菇     | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.3 | 808 |   |
| 24 | 二  | 白飯<br>○米                               | 蜜汁雞米花X4<br>雞肉X4-燒       | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒          | 香菇高麗<br>高麗菜+香菇+時蔬-炒          | 麗歷蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌   | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 813 |   |
| 25 | 三  | 經典肉絲炒麵<br>麵+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇             | 炸日式豬排X1<br>豬排X1-炸       | 鮮肉餃子X2<br>蒸餃X2-蒸            | 薑絲海帶唇<br>海帶唇+薑絲-炒            | 麗歷蔬菜 | 蘑菇濃湯<br>玉米+馬鈴薯+雞蛋+蘑菇   | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 804 |   |
| 26 | 四  | 白飯<br>○米                               | 白玉燉雞<br>雞肉+白蘿蔔+香菇-煮     | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                  | 泡菜年糕<br>白製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒        | 有機蔬菜 | 榨菜竹筍湯<br>竹筍+豬大骨+榨菜     | 6.3 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 803 |   |
| 27 | 五  | 蕎麥飯<br>○米+蕎麥                           | 泰味豚肉<br>豬肉片+高麗菜+泰式風味醬-燒 | 照燒雞肉丸X1<br>雞肉丸+雞肉丸X1+洋蔥-燒   | 芥菜什錦<br>萵苣+時蔬-炒              | 麗歷蔬菜 | 洋芋雞湯<br>馬鈴薯+雞蛋+南瓜      | 6.3 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 803 |   |
| 30 | 一  | 白飯<br>○米                               | 麻油雞<br>雞肉+杏鮑菇+枸杞-燒      | 肉燥炒蛋<br>雞蛋+時蔬+豬絞肉-炒         | 茼蒿花椰<br>綠花椰+白花椰+茼蒿-炒         | 麗歷蔬菜 | 海帶排骨湯<br>海帶+豬大骨+白蘿蔔    | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.3 | 814 |   |
| 31 | 二  | 大麥飯<br>○米+大麥                           | 豆瓣鮮魚<br>生鮮魚丁+豆腐-燒       | 綜合關東煮<br>白蘿蔔+西丸切片+甜不辣+魚卵塊-煮 | 鄉村粉絲<br>高麗菜+粉條+紅蘿蔔+香菇-炒      | 麗歷蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米+雞蛋         | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 808 |   |

本菜單含有中蝦類及其製品、芒果及其製品、含防腐劑之穀物及其製品、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  
●天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是兩個拳頭大●