



新北食品115年5月菜單

三和國中



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二章一0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)、余瑛潔(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)

新北食品股份有限公司 官方書報

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油類	熱量
4	一	白飯 白米-蒸	蜜汁鹹酥雞X4 雞肉, 九層塔-燒	奶油咖哩肉醬 蔬菜, 馬鈴薯, 豬絞肉, 奶粉-煮	鐵板銀芽 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	蘑菇濃湯 馬鈴薯, 蘑菇, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	6.8	2.5	2.1	3.1	856
5	二	胚芽飯 白米, 胚芽米-蒸	瓜仔肉 豬絞肉, 蔬菜, 菇, 花瓜-煮	香雞堡排X1 雞肉堡排-烤	滷蛋X1 雞蛋-滷	白玉味噌湯 蘿蔔, 味噌, 柴魚	6.6	2.4	2	2.9	823
考試「包」中豆沙包X1+「高」分錄取蘿蔔糕X1+高「中」及第粽香油飯+獲得「佳績」雞腿排X1+蔬菜+「勤奮好彩頭」蘿蔔湯+營養滿分產履豆漿											
7	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥-蒸	薑汁燒豚肉 豬肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆-炒	螞蟻上樹 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉, 木耳-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑, 枸杞	6.8	2.4	1.9	2.9	894
8	五	白飯 白米-蒸	港式燒香雞 雞肉, 蔬菜-燒	★椒鹽炸薯餅X2 馬鈴薯-炸	金絲白菜 大白菜, 豆包絲, 菇-煮	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	6.6	2.5	1.9	2.9	828
11	一	玉米飯 白米, 玉米-蒸	麥克雞塊X2 雞塊-烤	蒙古烤肉 豬肉, 蔬菜-炒	柴魚大頭菜 筍頭菜, 菇, 柴魚片-煮	蘿蔔燻雞湯 蘿蔔, 雞肉	6.4	2.5	2.1	3	823
12	二	白飯 白米-蒸	南洋沙嗲雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 花生粉, 佛手-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-煮	味噌湯 菇, 雞蛋, 味噌, 柴魚	6.6	2.4	1.9	2.8	816
13	三	歐風青醬 蝦蝦義大利麵 麵, 豬肉, 時蔬, 蝦仁, 奶粉	豬事大吉嫩豬排X1 豬排-烤	★炸甘梅薯條X4 馬鈴薯, 甘梅粉-炸	奶汁白菜 大白菜, 蔬菜, 奶粉-煮	玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋, 奶粉	6.8	2.5	2	2.8	890
14	四	白飯 白米-蒸	韓式洋釀雞X4 雞肉, 年糕, 蔬菜-燒	魚卵捲X1關東煮 雞蛋, 海帶根, 蟹柳, 蝦仁, 魚丸, 素鴨-煮	熱炒高麗 高麗菜, 蔬菜, 菇-炒	海帶芥湯 海帶芥, 薑	6.7	2.4	1.9	3.1	836
15	五	金榜題名 海苔飯 白米, 海苔粉-蒸	蜂狂得分 蜂蜜味噌燻豬 豬肉, 蔬菜, 味噌, 蜂蜜, 白芝麻-燻	蛋定從容 鵝鵝蛋X1 豆干, 蔬菜, 鵝鵝蛋, 豬肉, 魷魚翅-炒	有勝蒜 蒜香花椰 花椰菜, 蒜酥-炒	狀元誕生 蛋花湯 番茄, 雞蛋	6.6	2.4	2.1	2.8	821
18	一	白飯 白米-蒸	日式咖哩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄-炒	海帶雙絲 海帶絲, 白干絲-炒	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌, 柴魚	6.6	2.5	2	2.8	826
19	二	小米飯 白米, 小米-蒸	燒烤醬豚肉 豬肉, 蔬菜, 白芝麻-燻	玉米濃湯豆腐 凍豆腐, 玉米, 雞蛋, 菇, 奶粉-煮	沙茶冬粉 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉-炒	和風蛋花湯 海帶芥, 雞蛋	6.4	2.4	1.9	2.9	891
20	三	飄香黑胡椒 鐵板麵 麵, 豬肉, 時蔬, 黑胡椒	★香酥炸雞翅X1 三節雞翅-炸	海苔小丸子X2 魷魚丸, 海苔粉-烤	蝦香扁蒲 扁蒲, 木耳, 枸杞, 蝦皮-炒	粟米豚骨湯 玉米, 蔬菜, 豬肉	6.7	2.3	2	2.9	822
21	四	紫米飯 白米, 黑糯米-蒸	叉燒肉條X3 豬肉-烤	肉燥油豆腐 油豆腐, 菇, 豬絞肉, 蔬菜-燒	田園花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔, 蔬菜	6.4	2.5	2.1	3	823
22	五	白飯 白米-蒸	三杯雞 雞肉, 蔬菜, 菇, 九層塔-炒	酢醬福州丸X1 福州丸, 豬肉, 豆干-煮	蒜香甘藍 高麗菜, 菇, 蒜-炒	結頭排骨湯 筍頭菜, 豬肉, 枸杞	6.7	2.5	2	2.9	837
25	一	玉米飯 白米, 玉米-蒸	海鮮排X1 海鮮排-烤	泰式打拋豬 豬絞肉, 蔬菜, 番茄-炒	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 菇-炒	味噌海苔湯 海帶芥, 味噌, 柴魚	6.6	2.5	2	3	899
26	二	白飯 白米-蒸	義式白醬嫩雞 雞肉, 馬鈴薯, 蔬菜, 菇, 奶粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-炒	炒粉絲 蔬菜, 冬粉, 豬絞肉, 木耳-炒	芹香白玉湯 蘿蔔, 豬肉, 芹菜	6.8	2.3	2	2.9	829
27	三	沙茶海陸 蝦仁燴麵 麵, 豬肉, 時蔬, 蝦仁, 魷魚, 沙茶	★脆皮卡拉雞排X1 雞排-炸	港點燒膏X2 燒膏-蒸	木耳高麗 高麗菜, 菇, 木耳-炒	玉米芙蓉湯 玉米, 雞蛋	6.7	2.4	2	2.9	830
28	四	白飯 白米-蒸	蜜汁雞米花X4 雞肉, 豆段-燒	馬來叻沙肉醬 馬鈴薯, 蝦米, 豬絞肉, 花生粉, 椰菜, 椰菜-煮	嫩汁白菜 大白菜, 菇, 枸杞-煮	大滷清湯 豆腐, 蔬菜, 雞蛋	6.4	2.5	1.9	3.2	827
29	五	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	紅燒燻肉 生鮮魚肉, 馬鈴薯, 蔬菜-燻	茶碗蒸 雞蛋, 玉米-蒸	鮮菇四季 豆段, 蔬菜, 菇-炒	枸杞鮮瓜湯 冬瓜, 雞肉, 枸杞	6.6	2.4	2.1	2.9	825

◎過敏原包含：1. 甲殼類 2. 芒果 3. 花生 4. 牛奶 5. 蛋 6. 堅果 7. 芝麻 8. 含麩質之穀類 9. 大豆 10. 魚類 11. 含亞硝酸鹽類製品
※若因氣候、颱風因素，菜單中蔬菜類有些微調整，敬請見諒！



【考生營養小知識】「會營養健康吃 才會考高分」

「會考」是每個國中生第一次面臨的大考，許多考生熬夜念書壓力不小，為了讓考生頭腦清醒，營養師建議考生：

1. 每天一定要吃早餐(全麥土司、全麥饅頭、地瓜、燕麥等未精緻澱粉，與富含蛋白質的豆漿、乳品)
2. 適時補充維生素B群(蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果)、抗氧化食物(蔬菜、水果)
3. 補充DHA(鮭魚、鱈魚、鯖魚、海帶、核桃、芝麻)、卵磷脂(蛋黃、豆腐、豆漿)等營養素提升記憶力
4. 避免吃太飽、吃太多精緻醃類，並遠離油炸食物

考試加油
我最棒!