



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)2999-8811

本店豬原料
臺灣

三和國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用輻射污染食品

监制师：洪雅琪（监制字第8422号）、凌芝庭（监制字第6651号）、凌坤庭（监制字第012348号）、凌淑敏（监制字第012842号）

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	素菜	汤品	备注
1	四			~ ~ 元旦放假一天 ~ ~				
2	五	白饭 白米	★鹹酥雞X3 雞丁X3-炸	海鮮三路羹 大白菜+豬肉絲+蝦仁+時蔬-煮	毛豆洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆-炒	味噌湯 板豆腐+海帶苔+紫菜片	6.3 2.4 2.5 2.5 2.5	804
5	一	白饭 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	海蛋X1 雞蛋X1-煮	香燒津白 大白菜+豆皮+時蔬-炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+時蔬	6.6 2.4 2.5 2.3	808
6	二	小米飯 白米+小米	糖醋雞X3 雞肉X3+圓梨-燒	貢丸X1 香滷肉燥 冬瓜+豬絞肉+蔥冬瓜+貢丸-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+青韮菜	6.5 2.4 2.5 2.4	806
7	三	奶油青醬 雞肉捲捲麵 捲捲麵+雞肉+玉米+洋蔥+奶油 薑+自製青醬	黑胡椒豬排X1 豬排-燒	●薯條X4 薯條X4-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	6.4 2.5 2.4 2.5	808
8	四	白饭 白米	十三香燉雞 雞肉+時蔬-煮	奶醬歐姐蛋 雞蛋+玉米+時蔬+奶粉-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+時蔬	6.5 2.5 2.3 2.4	808
9	五	大麥飯 白米+大麥	醬燒魚排X1 魚排X1-燒	韓式燒肉 豬肉片+時蔬-炒	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+時蔬-炒	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	6.3 2.4 2.5 2.6	801
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	蜜汁雞米花X3 雞肉X3-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	金菇海芽湯 海帶苔+金針菇+薑絲	6.4 2.7 2.4 2.3	814
13	二	白饭 白米	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	泰式打拋肉 豬肉塊+蕃茄+時蔬-炒	海帶三絲 海帶絲+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬+紫菜片	6.5 2.5 2.3 2.4	808
14	三	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+洋蔥+蘑菇+玉米 +奶油	●炸卡啦雞排X1 雞排X1-炸	海苔香鬆花枝丸X2 花枝丸X2-烤	玉筍花椰 花椰菜+奶油+玉米筍-炒	西式濃湯 玉米+雞蛋+時蔬	6.3 2.6 2.3 2.6	811
15	四	紫米飯 白米+紫米	可樂滷肉 豬肉塊+豆干-煮	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+奶油-煮	木耳豆芽 綠豆芽+時蔬+木耳-炒	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇	6.2 2.7 2.4 2.3	800
16	五	白饭 白米	三杯鮮魚 生鮮魚丁+泡豆腐+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	爆皮白菜 大白菜+豬皮+時蔬-煮	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	6.3 2.5 2.5 2.5	804
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	無錫排骨 豬肉塊+時蔬-煮	香菇高麗 高麗菜+時蔬+香菇-炒	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	6.2 2.5 2.6 2.7	808
20	二			~ ~ 結業式 ~ ~				
21	三	櫻花蝦 什錦炒飯 白米+白蘿蔔+豬絞肉+洋蔥+青豆+櫻花蝦	●黃金豬排X1 豬排X1-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+奶油+毛豆-炒	麻香米面糕 米面糕+時蔬-炒	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶	三 四 5.5 2.4 2.3 2.5	805
22	四	白饭 白米	果香脆皮雞X3 雞肉X3-燒	哨子豆腐 板豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬+蒜-炒	結頭菜排骨湯 結頭菜+豬大骨	6.5 2.6 2.4 2.4	818
23	五	糙米飯 白米+糙米	客家鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	芙蓉雞肉羹 時蔬+雞肉+雞蛋-燒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+時蔬-炒	金針雞湯 金針花+雞骨+時蔬	6.4 2.5 2.2 2.5	803
				2月份				
23	一	白饭 白米	蒜泥肉片 豬肉片+時蔬-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	柴魚味噌湯 豆腐+海帶苔+紫菜片	6.6 2.4 2.5 2.3	808
24	二	地瓜飯 白米+地瓜	●台味鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	壽喜燒 大白菜+板豆腐+豬肉+時蔬-煮	乾煸四季 四季豆+白芝麻-炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	6.5 2.5 2.3 2.5	813
25	三	經典 肉絲炒麵 油麵+高麗菜+豬肉絲+奶油 +香菇	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	燕餃X1 滷味 燕餃X1+甜不辣+豆干+時蔬-滷	黃芽海絲 黃豆芽+海帶絲-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑絲	6.4 2.5 2.4 2.4	804
26	四	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	甜薯炒蛋 雞蛋+洋蔥+時蔬-炒	蒟蒻西蘭花 花椰菜+蒟蒻-炒	玉米濃湯 玉米+雞蛋+奶油	6.6 2.4 2.4 2.5	815

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麴菌之穀物及其製品、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，那麼吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔●