



統鮮美食

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



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(營養字第0422號)、廖芝庭(營養字第6651號)、陳仲宜(營養字第012348號)、潘淑儀(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	備註	午餐	晚餐	點心	水果	點心	水果
1	四	~~ 元旦放假一天 ~~												
2	五	白飯 白米	★鹹酥雞X3 雞丁X3-炸	海鮮二路羹 大白菜+豬肉絲+蝦仁+時蔬-煮	毛豆洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆-炒	麗歷蔬菜	味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.5	804	
5	一	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	香燒津白 大白菜+豆皮+時蔬-炒	麗歷蔬菜	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+鳳梨-燒	貢丸X1香滷肉燥 冬瓜+豬絞肉+蔞冬瓜+貢丸-煮	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	麗歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		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+洋葱+乾蘑菇+白製青醬	黑胡椒豬排X1 豬排-滷	★薯條X4 薯條X4-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	麗歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞骨+南瓜		6.4	2.5	2.4	2.5	809	
8	四	白飯 白米	十三香燻雞 雞肉+時蔬-煮	奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米+時蔬+奶粉-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	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	麗歷蔬菜	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-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+時蔬-炒	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	麗歷蔬菜	金菇海茸湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.4	2.7	2.4	2.3	814	
13	二	白飯 白米	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	泰式打拋肉 豬肉+蕃茄+時蔬-炒	海帶三絲 海帶絲+時蔬-炒	麗歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+時蔬+柴魚片		6.5	2.5	2.3	2.4	808	
14	三	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+洋葱+蘑菇+玉米+乾蘑菇	★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+乾蘑菇+玉米筍-炒	麗歷蔬菜	西式濃湯 玉米+雞骨+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+乾蘑菇-煮	木耳豆茸 綠豆茸+時蔬+木耳-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.2	2.7	2.4	2.3	800	
16	五	白飯 白米	三杯鮮魚 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	爆皮白菜 大白菜+豬皮+時蔬-煮	麗歷蔬菜	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	麗歷蔬菜	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+白藍菜+豬絞肉+洋葱+高豆+櫻花蝦	★黃金豬排X1 豬排X1-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	麻香米西糕 米西糕+時蔬-炒	麗歷蔬菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶	三香豆腐	6.5	2.4	2.3	2.5	805	
22	四	白飯 白米	果香脆皮雞X3 雞肉X3-烤	哨子豆腐 板豆腐+豬絞肉+時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜+時蔬+蒜-炒	有機蔬菜	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	麗歷蔬菜	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	白飯 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	麗歷蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		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	麗歷蔬菜	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+乾蘑菇+香菇	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	燕餃X1滷味 燕餃X1+蚵不辣+豆干+時蔬-滷	黃芽海絲 黃豆芽+海帶絲-炒	麗歷蔬菜	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	甜蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+時蔬-炒	茼蒿西蘭花 花椰菜+茼蒿-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+乾蘑菇		6.6	2.4	2.4	2.5	815	

本菜單含有中穀類及其製品、芒果及其製品、含脂肪之穀物及其製品、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、蛋及其製品、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◆