



統鮮美食114年11月菜單



三和國中

* 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：陳坤宜(營養字第 012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	例餐	全雞雞塊	豆色雞肉	蔬菜	泡麵	數量
3	一	糙米飯 白米+糙米	蜂蜜檸檬脆皮雞 雞肉X3-燒	關東煮 米西結+泡豆腐+蜜糖+甜不辣+魚卵塊-煮	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	羅歷蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+海帶		6.0	2.7	2.2	2.5	805
4	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	滷蛋 雞蛋X1-滷	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇-煮	羅歷蔬菜	味噌湯 高麗菜+金針菇+柴魚片		6.2	2.6	2.1	2.4	805
5	三	拿坡里肉醬鐵板麵 麵條+玉米+蕃茄+豬絞肉+洋葱	香草烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	★薯條X4 薯條X4-炸	雙色花椰 花椰菜+時蔬-炒	羅歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+西蘭花		6.3	2.5	2.0	2.5	806
6	四	白飯 白米	招牌香滷豬腳 豬肉塊+豬蹄丁+時蔬-燉	海苔香鬆烘蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+海苔香鬆-炒	蝦香粉絲 冬粉+時蔬+蝦米-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨		6.6	2.5	2.1	2.5	830
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	避風塘炒雞 雞肉+時蔬+蒜-炒	泡菜豆腐鍋 豆腐+白製韓式泡菜+豬肉+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+時蔬+芹菜-炒	羅歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.1	2.5	2.0	2.4	802
10	一	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉片+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+玉米-炒	泰式拌鮮蔬 鮮瓜+時蔬-煮	羅歷蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		6.2	2.8	2.0	2.6	826
11	二	小米飯 白米+小米	烤雞排X1 雞排X1-烤	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	白菜滷 白菜+時蔬-煮	羅歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.8	2.5	2.0	2.3	832
12	三	招牌肉絲油飯 白米、糯米、豬肉絲	蔥油鹽麩豚肉 豬肉+高麗菜+蔥-炒	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	羅歷蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+小魚干+味噌		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	★鹹酥雞 雞肉X3-炸	起司奶香總匯 馬鈴薯+洋葱+時蔬+起司-煮	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+蕃茄		6.0	2.5	2.4	2.8	819
14	五	白飯 白米	麥香雞 麥香雞X1-烤	薑汁燒肉 豬肉+洋葱+時蔬+薑-煮	燒烤醬玉米 玉米+時蔬-煮	羅歷蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨		6.4	2.5	2.1	2.4	811
17	一	玉米飯 白米+玉米	糖醋雞塊 雞肉X3+洋葱-燒	香濃咖哩肉醬 馬鈴薯+豬肉+時蔬-炒	干片小炒 豆干+西蘭花+芹菜-炒	羅歷蔬菜	味噌海茸湯 海帶芽+金針菇+柴魚片		6.0	2.4	2.1	2.4	802
18	二	白飯 白米	叉燒里肌肉條 豬肉條X3-燒	美味蟬絲煲 豆腐+南瓜+時蔬+蟬味絲-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	羅歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.6	2.5	2.0	2.3	818
19	三	奶油雞茸義大利麵 麵條+玉米+洋葱+雞肉+蒜	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	★薯球X4 薯球X4-炸	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	羅歷蔬菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+西蘭花		6.1	2.6	2.3	2.4	803
20	四	白飯 白米	高昇排骨 豬肉塊+馬鈴薯+西蘭花-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	翡翠黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.1	2.7	2.0	2.7	816
21	五	五穀飯 白米+五穀米	蒲燒魚排X1 魚排X1-燒	豬肉壽喜燒 時蔬+豬肉+豆皮-煮	螞蟻上樹 洋葱+粉絲+豬絞肉+時蔬-炒	羅歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+香菇		6.3	2.4	2.0	2.3	801
24	一	芝麻飯 白米+芝麻	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱-煮	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	紅藜麥溫沙拉 馬鈴薯+時蔬+紅藜麥-煮	羅歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.0	2.7	2.1	2.5	803
25	二	白飯 白米	紐澳良魚塊 生鮮魚塊+馬鈴薯-燒	西魯肉 大白菜+豬肉絲+竹筍+時蔬-煮	什錦炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	羅歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+西蘭花		6.0	2.8	2.0	2.5	808
26	三	台式肉絲炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲+香菇	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	蒲燒甜不辣 甜不辣X3+白芝麻-炒	蒟蒻海結 海帶絲+蒟蒻-炒	羅歷蔬菜	玉米雞湯 玉米+雞骨+馬鈴薯	三章口餐	6.5	2.3	2.0	2.4	801
27	四	地瓜飯 白米+地瓜	紅燒雞丁 雞丁+時蔬-燒	粉紅奶醬洋芋蛋 雞蛋+馬鈴薯+洋葱+起司-炒	花椰百匯 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海茸湯 海帶芽+薑絲		6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	五	白飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉+高麗菜-炒	招牌四角腐 四角腐X1+香菇-燉	筍香麵輪 竹筍+麵輪-煮	羅歷蔬菜	大滷湯 豆腐+金針菇+時蔬		6.0	2.4	2.3	2.5	803

本菜單含有中穀類及其製品、芒菓及其製品、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、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、禽類及其製品、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，那你看吃多少呢？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喔●