



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)2999-81



南勢國中

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

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、潘家緯(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 供應	午餐 供應	晚餐 供應	油 脂	熱 量
2	一	小米飯 白米+小米	烤雞排X1 雞排X1-烤	肉燥豆腐 板豆腐+雞絞肉+時蔬-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜+鮮菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+金針菇		6.6	2.4	2.5	2.3	808
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷 蔬菜	元宵湯圓 紅白湯圓+米粉+豬絞肉		6.5	2.4	2.5	2.4	806
4	三	五穀飯 白米+五穀米	香蔥口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥+蒜+白芝麻-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
5	四	白飯 白米	香滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-燉	檸檬雞柳條X2 雞柳條X2-炸	芝香四季 四季豆+芝麻-炒	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+雞骨+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	五	炒烏龍麵 烏龍麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥+紅蘿蔔+柴魚片	嫩汁雞翅X1 雞翅X1-烤	炸薯條X4 薯條X4-炸	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.9	2.4	2.5	2.6	801
9	一	地瓜飯 白米+地瓜	黑胡椒鐵板肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	叻仔魚炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+叻仔魚-煮	炒花椰菜 綠花椰+豆薯+玉米筍+時蔬+義式香料-炒	履歷 蔬菜	麵線羹 紅麵線+竹筍+木耳		6.4	2.7	2.4	2.3	814
10	二	白飯 白米	鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	滷味拼盤 油豆腐+川耳+玉米筍+蓮藕-滷	韭香豆芽 綠豆芽+韭菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+香菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	三	紫米飯 白米+紫米	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	螞蟻上樹 甘藍菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	履歷 蔬菜	蛋花湯 板豆腐+雞蛋+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.3	2.6	811
12	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+香菇+芹菜-炒	玉米高麗 高麗菜+玉米+時蔬-炒	有機 蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+豬大骨+白蘿蔔		6.2	2.7	2.4	2.3	800
13	五	香鬆 雞肉炊飯 白米+雞肉+時蔬+毛豆+柴魚片+海苔香鬆	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛X1-蒸	年糕燜雞 雞肉+年糕+時蔬-燒	木耳白菜 大白菜+木耳+時蔬-煮	履歷 蔬菜	昆布雞湯 昆布+雞骨+玉米		6.3	2.5	2.5	2.5	804
16	一	白飯 白米	塔香燜雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒結頭 結頭菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨+海帶芽		6.2	2.5	2.6	2.7	808
17	二	五穀飯 白米+五穀米	蒜泥白肉 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒	雞肉蘿蔔煮 白蘿蔔+雞肉+時蔬-煮	豆皮花椰 花椰菜+豆皮-炒	履歷 蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+杏鮑菇+酸菜		6.5	2.5	2.3	2.4	808
18	三	白飯 白米	奶香蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+蘑菇+洋蔥-燉	四角油豆腐X1 四角油豆腐X1+香菇-燒	清炒條豆 條豆+木耳+時蔬-炒	履歷 蔬菜	田園番茄湯 番茄+白蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.5	805
19	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	客家鹹豬肉 豬肉+高麗菜+蔥-炒	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+金針菇+柴魚片+味噌		6.5	2.6	2.4	2.4	818
20	五	蕃茄肉醬麵 麵+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+玉米+紅蘿蔔	烤雞排X1 雞排X1-烤	金條薯餅X3 薯餅X3-烤	鍋燒白菜 大白菜+時蔬+豬肉絲+雞蛋-煮	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.2	2.5	803
23	一	燕麥飯 白米+燕麥	三杯豚肉 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+毛豆-煮	白菜滷 大白菜+時蔬+麵筋-煮	履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+香菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813
25	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-燒	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜大麥湯 時瓜+雞骨+大麥+薑絲		6.4	2.5	2.4	2.4	804
26	四	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+枸杞-煮	鷹嘴豆總匯 豆干+鷹嘴豆+玉米+毛豆-炒	泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜	豆漿	6.3	2.5	2.3	2.6	803
27	五	肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇	里肌豬排X1 豬排X1-燒	照燒雞肉丸X1 油豆腐+雞肉丸X1+洋蔥-燒	什錦黃豆芽 黃豆芽+時蔬-炒	履歷 蔬菜	洋芋雞湯 馬鈴薯+雞骨+南瓜		6.3	2.5	2.3	2.6	803
30	一	胚芽飯 白米+胚芽米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+時蔬+豬絞肉-炒	蒟蒻花椰 花椰菜+蒟蒻-炒	履歷 蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+白蘿蔔		6.4	2.7	2.4	2.3	814
31	二	白飯 白米	豆瓣鮮魚 生鮮魚丁+豆腐-燒	蘿蔔油腐 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔-煮	清炒粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.5	2.5	2.3	2.4	808

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、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，那要多吃多少呢？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◆