



# 統鮮美食

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品



# 新和國小

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

營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	類 別	蛋 類	豆 類	蔬 菜	熱 量	
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	★ 唐揚雞米花 雞肉X3-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	5.5	2.6	2.0	2.6	747
2	三	白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉片+時蔬-炒	粉紅醬 綜合關東煮 ●甜不辣+貢丸片+竹輪+魚卵卷+白蘿蔔-煮	蝦皮高麗 高麗菜+時蔬+蝦皮-炒	履歷 蔬菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+香菇		5.5	2.3	2.1	2.5	723
7	一	糙米飯 白米+糙米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	螞蟥上樹 甘藍菜+冬粉+豬絞肉+時蔬-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞		5.1	2.8	2.2	2.6	739
8	二	白飯 白米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒	麥香雞 ●麥香雞X1-烤	四季脆薯 馬鈴薯+四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	水果	5.4	2.4	2.1	2.5	723
9	三	燕麥飯 白米+燕麥	杏片 蜜汁雞 雞肉+地瓜+杏仁片-炒	香鬆海鮮丸X2 ●海鮮丸X2+香鬆-烤	金瓜白菜 大白菜+南瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬(不勾芡)		5.2	2.8	2.0	2.5	737
10	四	紅蔥 雞滷飯 白米+雞肉+豬肉+紅蔥頭	四角油腐X1 佐蒜蓉醬 四角油豆腐X1+蒜蓉醬油-滷	粟米滑雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	什錦芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		5.4	2.4	2.3	2.5	728
蔬食日													
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	★ 黃金虱目魚排 虱目魚排-炸	韓式泡菜 年糕豬 自製泡菜+豬肉片+年糕+時蔬-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷 蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		5.5	2.8	2.1	2.8	774
14	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	大溪黑干滷味 大溪黑干+油豆腐+海帶結-滷	蒜香高麗 高麗菜+時蔬+蒜-炒	履歷 蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥		5.1	2.5	2.3	2.8	728
15	二	蘿勒青醬 義式麵 麵條+豬絞肉+玉米+時蔬	★ 炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	奶香薯塊 馬鈴薯+時蔬-煮	川耳鮮瓜 鮮瓜+時蔬+木耳-煮	有機 蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔	水果	5.5	2.6	2.0	2.6	747
16	三	紫米飯 白米+紫米	肉骨茶燒肉 豬肉片+豆皮+時蔬+枸杞-煮	五香獅子頭X1 ●獅子頭X1+時蔬-滷	雙色花椰 綠花椰+白花椰+時蔬-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 高麗菜+雞骨		5.4	2.4	2.4	2.6	735
17	四	地瓜飯 白米+地瓜	左宗棠雞 雞肉+洋蔥+彩椒-炒	招牌香菇肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	蔥爆黃芽 黃豆芽+時蔬+蔥-炒	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔		5.6	2.8	2.0	2.8	778
18	五	白飯 白米	醍醐豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	韓式雜菜粉絲 冬粉+綠色蔬菜+豬肉絲+時蔬-煮	蝦香津白 大白菜+時蔬+蝦米-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		5.1	2.4	2.3	2.6	712
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★ 鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	蕃茄肉醬 煨豆腐 豆腐+豬絞肉+時蔬+蕃茄-煮	芝香海根 海帶根+*白芝麻+薑絲-炒	履歷 蔬菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米		5.1	2.8	2.2	2.6	739
22	二	白飯 白米	黑胡椒鐵板肉柳 豬肉+時蔬+黑胡椒-炒	塔香米血糕 ●米血糕+九層塔-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+大麥	水果	5.2	2.5	2.0	2.5	714
23	三	五穀飯 白米+五穀米	紅蔥油雞 雞肉+百頁+紅蔥頭-炒	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	清炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇		5.4	2.5	2.0	2.5	728
24	四	肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉+雞蛋+時蔬	蜜汁烤麩 烤麩+時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鮑菇時瓜 時瓜+鮑菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	三章豆漿	5.0	2.4	2.4	2.6	707
蔬食日													
25	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙嗲嫩雞 雞肉+馬鈴薯+時蔬+咖哩+沙茶醬-煮	薑燒嫩油腐 嫩油腐+時蔬+蔥-燒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		5.2	2.5	2.0	2.5	714
28	一	白飯 白米	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	泡菜什錦 雞肉丸 自製韓式泡菜+●雞肉丸X1+年糕+時蔬-煮	刈薯三色 刈薯+玉米+時蔬+青豆-炒	履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		5.0	2.8	2.2	2.5	728
29	二	燕麥飯 白米+燕麥	三杯鮮魚 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇	水果	5.3	2.4	2.1	2.5	716
30	三	胚芽飯 白米+胚芽米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+時蔬-燜	花生小魚香干 豆干+小魚干+*花生+蔥-炒	香草洋芋條 馬鈴薯+毛豆+義大利香料-炒	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		5.1	2.8	2.1	2.5	732

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◆