

7-Eleven 統鮮美食 114年5月菜單

本店營業
原產地 臺灣

新泰國中

*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：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	三和	日南	康寧	運動	熱帶
1	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	鵝鵝蛋滷味 鵝海帶+鵝雞蛋+海帶絲-油	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機 茼蒿菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
2	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆肉片 豬肉片+洋蔥+蒜-炒	炸 香雞排 生鮮雞排X1-炸	蝦香四季 四季豆+蝦米+蒜-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	乾燒雞米花 雞肉X4-燒	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起司絲-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米		6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蒜+蔥-燒	海鮮卷 (半成品)海鮮卷X2-烤	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	紐奧良 烤翅小腿 翅小腿X2-烤	炸 薯條 (半成品)薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔-勾芡		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	四	白飯 白米	蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	蒲燒鯛魚 (調理品)蒲燒鯛X1-蒸	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機 菠菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+南瓜+木耳	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	焗烤 法式起司豆包 豆包+玉米+起司-烤	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+香菇	巧克力 餐包	6.3	2.6	2.3	2.5	806
12	一	小米飯 白米+小米	匈牙利燉肉 豬肉塊+洋蔥+蕃茄+彩椒-燒	麥克雞塊 (半成品)麥克雞塊X2-烤	木耳時瓜 時瓜+木耳+麵筋-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	二	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	塔香肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+九層塔-炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	三	招牌肉絲 油飯 糯米+白米+肉絲+蝦米	炸 日式豬排 (調理品)豬排X1-炸	鮮肉 蒸餃 (半成品)蒸餃X2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	四	白飯 白米	醋溜骰子雞 雞肉X3+白芝麻-炒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	韭香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機 菠菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大蔥	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍-燉	黑胡椒雞排 (調理)雞排X1-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+海菜+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
19	一	白飯 白米	炸 雞翅 三節雞翅X1-炸	貢丸部隊鍋 自製泡菜+(半成品)貢丸片+年糕+豆皮-煮	麻香三絲 黃豆芽+海帶+紅蘿蔔+雞油-拌	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	叉燒肉 豬肉切塊X4-烤	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	三	焗烤 白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+玉米	脆皮 雞肉捲 (調理)雞肉捲X1-烤	薯球 (半成品)薯球X4-烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔-勾芡		6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	四	白飯 白米	港式蠔油肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	海結豆干 豆干+海結-燉	有機 茼蒿菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	宮保雞丁 雞肉+乾辣椒+蒜+花生-炒	滷四角嫩油腐 四角油豆腐X1-燉	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	檸檬 雞柳條 (半成品)雞柳條X2-炸	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蒜-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	二	白飯 白米	泰味椒麻鮮魚 生鮮魚丁+洋蔥+蕃茄-燒	濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+蟹粉-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	三	香菇 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+干菇+高麗菜	鐵路豬排 (調理)豬排X1-燉	黃金魚蛋 關東煮 (半成品)甜不辣+魚柳捲+黃金魚X1-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	青菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	四	白飯 白米	蒲燒嫩雞 雞肉+雞柳+洋蔥+白芝麻-炒	沙茶三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	開陽白菜 大白菜+蝦米-炒	有機 茼蒿菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔-勾芡	水果	6.2	2.6	2.6	2.6	811

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含防腐之穀物及其製品、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

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收



雙翼食品114年5月菜單 新泰國中

地址: 新北市樹林區忠愛街3號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李素卿(營養師第2703號), 張煥庭(第4985號), 方慈慧(第8670號), 李賢帶(第011132號) 符合三章-Q提供非基改食物。本菜單皆使用國產豬肉, 本校未使用輻射污染食品, 產地: 台灣

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料, 不適合對其過敏體質者食用, 食用前請各位師生特別注意。

●本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大過敏源成分，不適者請至各處敬啟者，不適者請至各													
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

飲食口味盡量清淡。重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物, 均易吃入過多的鈉, 而造成高血壓, 也容易使鈣質流失。