

天統鮮美食 112年12月菜單

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：新北市三區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088

營養師：陳亞庭 營養字第0651號

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輔助污染食品 地址：新北市三區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2359-0060 營業時間：陳之誠：每週一至週五 08:00-18:00 黃子明：每週六、日 08:00-18:00												
日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	附餐	全日供應	自選肉類	原價	特價	原價
1	五	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉柳+洋葱+蒜	茶碗蒸 雞蛋+蒸	甜椒豆段 四季豆+彩椒+炒	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔			6.3 2.4 2.5 2.4	792		
4	一	芝麻飯 白米+芝麻	韓式柚醬雞 雞肉+柚子醬+燒	韓味年糕泡菜鍋 自製韓式泡菜+年糕+魚皮+煮	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+拌	韓國大醬湯 白蘿蔔+板豆腐+金針菇			6.6 2.4 2.5 2.3	808		
5	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚排 (調理品)蒲燒鯛魚+蒸	壽喜燒豚肉 豬肉片+馬鈴薯+洋葱+煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+煮	水果	6.5	2.4 2.5 2.4	806		
6	三	波隆那肉醬 義大利麵 麵條+玉米+豬絞肉+蕃茄	檸檬 烤雞翅 雞翅+烤	可樂餅 (半成品)可樂餅X2+炸	西式燉菜 花椰菜+南瓜+煮	巧達濃湯 馬鈴薯+雞骨+紅蘿蔔+奶			6.4 2.5 2.4 2.3	799		
7	四	小米飯 白米+小米	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+湯+煮	蒜味甜不辣 (半成品)甜不辣X3+炒	鮮炒海帶 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+炒	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+木耳	水果	6.5	2.5 2.3 2.4	808		
8	五	白飯 白米+紫米	宮保雞丁 雞肉+豆干+花生+乾辣椒+炒	台味肉絲什錦羹 大白菜+竹筍+豬肉+香菇+香菜+煮(另送)	蜜蕃薯 地瓜切塊+蒸	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+香菇+煮			6.3 2.4 2.5 2.4	792		
11	一	白飯 白米	打拋肉 豬肉+豆豉+洋葱+蒜+九層塔+煮	椒鹽虱目魚排 (調理品)虱目魚排X1+炸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+炒	客家米粉湯 大白菜+米粉+香菇+紅蘿蔔			6.4 2.7 2.4 2.3	814		
12	二	白飯 白米	黑胡椒雞排 (調理品)雞排X1+燒	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆+炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+煮	味噌湯 豆腐+洋葱+柴魚片	水果	6.5	2.5 2.3 2.2	799		
13	三	沙茶蛋炒飯 白米+玉米+豬絞肉+雞蛋	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇+蔥+炒	麥香雞堡排 (半成品)麥香雞排X1+烤	芝香條豆 四季豆+芝麻+炒	酸菜雞湯 高麗菜+雞骨+酸菜			6.3 2.6 2.3 2.6	811		
14	四	白飯 白米	海苔蜜醬雞 雞肉+海苔+海苔+燒	焗烤洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司+烤	香拌豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+拌	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米	水果	6.2	2.7 2.4 2.3	800		
15	五	玉米飯 白米+玉米	橙汁虎皮蛋 雞蛋X1+洋葱+炒	沙鍋豆腐煲 油豆腐+沙茶+豆腐+蒜+煮	螞蟻上樹 洋葱+冬菇+香菇+炒	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	墨西哥奶酥麵包 6.3 2.5 2.5 2.3	795				
18	一	白飯 白米	炸香雞排 (調理品)雞排X1+炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+雞絞肉+紅蘿蔔+煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+鹽+煮	筍絲排骨湯 竹筍+排骨+木耳			6.2 2.5 2.6 2.7	808		
19	二	燕麥飯 白米+燕麥	叉燒肉條 豬肉切條X1+烤	蕃茄蛋豆腐 豆腐+雞蛋+洋葱+蕃茄+炒(另送)	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米+炒	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞	水果	6.3	2.6 2.6 2.8	827		
20	三	焗烤奶醬雞肉 義式麵 麵條+玉米+雞肉+洋蔥	紐澳良雞排 牛柳雞排X1+烤	三角薯餅 (半成品)薯餅X2+烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+炒	西式濃湯 玉米+雞骨+紅蘿蔔+奶			6.7 2.4 2.3 2.1	801		
21	四	大麥飯 白米+大麥	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍+煮	蒸蛋 雞蛋+玉米+蒸	芝麻海根 海帶根+芝麻+油	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6 2.4 2.4	818		
22	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+麻油+蒜+煮	醬燒米血糕 (半成品)米血糕+油	回鍋肉 高麗菜+豬肉片+豆干+炒	冬至鹹湯圓 湯圓+豆沙+芝麻+糖+煮			6.4 2.5 2.2 2.3	794		
25	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	法式迷迭香燉肉 豬肉柳+馬鈴薯+洋葱+迷迭香+炒	海鮮卷 (半成品)海鮮卷X1+烤	雙星花椰 花椰菜+彩椒+炒	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	履歷豆奶 (供餐滿10天供應) 6.6 2.4 2.5 2.3	808				
26	二	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿X2+炸	鄉村肉末粉絲 洋葱+冬菇+豬絞肉+紅蘿蔔+香菇+炒	干片四季 四季豆+豆干+炒	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.5	2.5 2.3 2.2	799		
27	三	薑汁燒肉炊飯 米+豬絞肉+洋葱	里肌豬排 里肌豬排X1+煎	翡翠炒蛋 雞蛋+洋葱+綠色蔬菜+金針菇+炒	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蘿蔔+炒	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片			6.4 2.5 2.4 2.3	799		
28	四	白飯 白米	花椒麻婆魚 牛柳+肉片+豆腐+豬絞肉+湯+煮	什錦赤肉羹 大白菜+牛成品+肉羹+香菇+煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+炒	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+大麥+枸杞	水果	6.2	2.5 2.3 2.6	796		
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蒙古烤肉 雞肉+豆干+洋葱+綠色蔬菜+蒸+炒	堅果雞粒 豆干+雞肉+紅蘿蔔+杏仁片+炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜+炒	結頭雞湯 雞油+雞骨+香菇			6.3 2.4 2.5 2.4	792		

●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

112年12月菜單 新泰國中



符合三零一四標準食品，本菜單皆採用台灣產肉，本校未使用耐熱防腐食品，產地：台灣地址：新北市樹林區忠愛街3號，電話：02-26955505，營業部：李淑卿 餐管字第2703號，張曉麗 第1985號，方慈惠 第8670號，羅敏 第9836號

◎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、大豆及其製品等致敏成分，凡有過敏體質者，請於點餐時告知服務人員，以便提供替代方案。														
日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	水果	全蛋	豆	蔬	油	熱	
1	五	白飯 白米	洋蔥燒肉 豬肉、洋蔥、蒜 煮	烤 旋風雞翅 雞翅X1 烤	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚 煮	履歷 青菜	玉米瘦肉粥 白米、絞肉、玉米		6.5	2.5	2.0	2.5	809	
4	一	紫米飯 白米、紫米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	巧達濃湯肉丸 洋芋、玉米、肉丸X1 煮(半成品)-笑	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	812	
5	二	白飯 白米	脆皮雞肉捲 調理雞肉捲X1 烤	肉醬豆腐 豆腐、絞肉 煮	炒高麗菜 高麗菜、蒜 炒	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	804	
6	三	焗烤 義大利麵 麵、豬肉	蜜醬肉排 豬排X1 滷	美 式 麥 克 雞 塊 麥克雞塊X2 烤(半成品)	紅絲大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 高麗菜、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
7	四	白飯 白米	炸 雞 排 調理雞排X1 炸	玉米洋薯炒蛋 玉米、洋芋、蛋 炒	韭香豆芽 豆芽、韭菜 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 雞骨、洋蔥、柴魚、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811	
8	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蔥爆肉絲 豬肉、豆干 炒	黃金泡菜雞 泡菜、南瓜、雞肉、紅蘿蔔 煮	蝦香條豆 條豆、蝦皮 煮	履歷 青菜	赤肉三絲湯 竹筍、豬肉、木耳		6.6	2.5	2.0	2.5	812	
11	一	白飯 白米	炸 蒜香魚丁 魚肉、油蔥、蒜 炸	什錦肉末寬粉 寬粉、豆芽、豬肉 煮	彩蔬扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	羅宋排骨湯 洋芋、番茄、排骨		6.6	2.6	2.0	2.5	810	
12	二	白飯 白米	椰奶咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	香 雞 堡 排 雞堡排X1 烤(半成品)	炒花椰菜 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
13	三	鹹香菜脯 豬肉炒飯 白米、豬肉、菜脯	醬 燒 雞 翅 雞翅X1 烤	香 蔥 吉 拿 棒 香蔥吉拿棒X1 烤(半成品)	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
14	四	白飯 白米	海 苔 豬 排 調理豬排X1、海苔粉 炒	丁香小魚豆干 干丁、小魚干、毛豆 炒	木耳四季 條豆、木耳 煮	有機 青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
15	五	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豆腐 豆腐、木耳、菇、紅蘿蔔 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	翠炒雙絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麵線羹 麵線-笑	墨西哥奶酥		6.5	2.5	2.0	2.5	809
18	一	白飯 白米	烤 雞腿排 雞排X1 烤	古早味瓜仔肉燥 冬瓜、絞肉、香菇、醬油 煮	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐、菇、木耳、紅蘿蔔-笑		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
19	二	雜糧飯 白米、雜糧米	宮保雞丁 雞肉、時蔬 炒	海山醬貢丸 米血糕、蘿蔔、貢丸 煮(半成品)	蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮 煮	履歷 青菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
20	三	焗 烤 奶 油 青 醬 麵 麵、豬肉	醬燒豬排 豬排X1 煮	美 式 薯 餅 薯餅X2 烤(半成品)	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋-笑		6.5	2.5	2.0	2.5	809	
21	四	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 雞肉、高麗菜、枸杞 煮	炸 招 牌 卜 肉 豬肉條X2 炸	白菜滷 白菜、香菇 煮	有機 青菜	和風裙帶湯 海芽、蛋、味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
22	五	白飯 白米	南洋風沙嗲豬 豬肉、洋芋、花生醬 煮	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	大溪豆乾 蘿蔔、豆干 滷	履歷 青菜	冬至鹹湯圓 湯圓、時蔬、豬肉		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
25	一	白飯 白米	炸 鹽 酥 雞 調理雞肉X3 炸	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮	履歷 青菜	藥膳薯塊湯 洋芋、豬肉	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)		6.5	2.5	2.1	2.4	804
26	二	五穀飯 白米、五穀米	打拋肉片 豬肉、番茄 煮	羅勒青醬薯塊 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮	炒豆芽菜 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米刈薯湯 玉米、刈薯	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796	
27	三	香菇肉燥 炊飯 白米、糯米、豬肉	清蒸魚排 魚排X1 蒸	Q Q 麻 糬 球 麻糬球X2 烤(半成品)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮	履歷 青菜	糯米排骨湯 高麗菜、糯米、排骨		6.6	2.4	2.0	2.5	805	
28	四	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬排 調理豬排X1 燒	韓式肉蓉年糕 泡菜、年糕、絞肉、紅蘿蔔 煮	沙茶海根 海帶根 煮	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
29	五	白飯 白米	新疆孜然雞 雞肉、洋芋 煮	豆干炒肉 豆干、豬肉、高麗菜 炒	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	枕瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉		6.6	2.4	2.0	2.4	800	

地瓜是高纖的排毒高手，黃肉地瓜富含的β胡蘿蔔素、維生素A及鉀離子等，有助於視力保健及提升免疫力