

7-Eleven 統鮮美食114年9月菜單

本店種原料
產地 臺灣

桃源國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，自來水經嚴格淨化處理，地址：新北市三重區中興北路136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 負責人：陳芝庭 營業字第6651號

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯菜	湯品	附餐	全餐 總價	雞肉 肉類	蔬菜	蛋類	水果	外賣
1	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、煮	客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚絲、芹菜、炒	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	青菜	味噌蛋花湯 海苔芽、雞蛋、味噌		6.5	2.4	2.5	2.6	815	
2	二	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、香脆菇、九層塔、煮	起司奶香 炒蛋 雞蛋、玉米、洋蔥、奶粉、起司、炒	螞蟻上樹 洋蔥、冬粉、豬肉、木耳、炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、豬大骨		6.3	2.4	2.6	2.6	803	
3	三	有機白飯 有機米	蒸魚排X1 生鮮魚排、蒸	壽喜燒肉 豬肉片、大白美、金針菇、香菇、煮	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	珍珠奶茶 茶色、粉圓、奶精		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
4	四	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉、洋蔥、玉米、蒜、炒	貢丸筑前煮 貢丸X1、白蘿蔔、油豆腐、煮	薑絲海根 海根、薑絲、炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	乳品	6.3	2.6	2.5	2.7	820	
5	五	DIY 義大利麵 麵	滷豬排X1 豬排、油	西西里番茄肉醬 玉米、豬肉、番茄、洋蔥、煮	蒜香四季 四季豆、紅蘿蔔、蒜、炒	有機蔬菜	三絲湯 高麗菜、雞骨、金針菇、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
8	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	紐澳良 翅小腿X2 翅小腿X2、烤	鵪鶉蛋滷味 鵪鶉蛋X1、油豆腐、香菇、煮	金菇時瓜 時瓜、金針菇、紅蘿蔔、炒	青菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.6	2.6	2.6	825	
9	二	芝麻飯 白米、芝麻	蒜泥肉片 豬肉片、小黃瓜、洋蔥、炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2、炸	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳、煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、海苔芽、味噌		6.3	2.6	2.3	2.6	811	
10	三	有機白飯 有機米	沙嗲乾鍋雞 雞肉、洋蔥、彩椒、炒	年糕豬 高麗菜、年糕、豬肉絲、蔥、炒	韭香豆芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜、炒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米粒、雞蛋		6.2	2.5	2.5	2.6	801	
11	四	白飯 白米	醬爆肉柳 豬肉柳、洋蔥、蔥、炒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、洋蔥、炒	清炒脆筍 竹筍、香菇、炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線、金針菇、木耳	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822	
12	五	台式肉絲 炒麵 麵條、高麗菜、豬肉絲	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1、蒸	滷蛋X1 雞蛋X1、油	玉米肉茸 玉米、豬絞肉、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	韓味大骨湯 白蘿蔔、豬大骨、香菇、紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
15	一	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉切條X3、烤	咖哩雞 馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥、煮	海帶三絲 海帶絲、金針菇、芹菜、炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨、大骨		6.3	2.5	2.6	2.7	815	
16	二	地瓜飯 白米、地瓜	烤雞翅X1 三節雞翅、烤	拌飯肉燥 豆干、豬絞肉、洋蔥、煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	青菜	玉米濃湯 玉米、雞骨、紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.5	811	
17	三	有機白飯 有機米	薑汁燒肉 豬肉片、洋蔥、金針菇、薑、炒	蒸蛋 雞蛋、毛豆、蒸	乾煸四季 四季豆、彩椒、炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針菇、雞骨、香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
18	四	燕麥飯 白米、燕麥	避風塘炒雞 雞肉、蒜、時蔬、炒	西式炒蛋 雞蛋、洋芋、南瓜、巴西里、炒	玉筍花椰 綠花椰、玉米、筍、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐、海帶芽、柴魚片	乳品	6.3	2.4	2.5	2.6	801	
19	五	白醬雞茸 義大利麵 麵條、雞肉、玉米	里肌豬排X1 豬排X1、油	香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2、海苔香鬆、烤	香菇白菜 白菜、香菇、紅蘿蔔、煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		6.2	2.6	2.4	2.5	802	
22	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蘿勒青醬雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、煮	香滷四方腐X1 嫩四方腐X1、油	脆拌黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜、炒	青菜	昆布排骨湯 海帶、豬大骨、玉米粒	輔助豆漿	6.2	2.6	2.4	2.5	802	
23	二	白飯 白米	麻婆鮮魚 生鮮魚丁、豬絞肉、豆腐、蔥、蒜、炒	玉米雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔、炒	清炒時瓜 時瓜、川耳、煮	青菜	筍絲雞湯 竹筍、雞骨、香菇		6.2	2.7	2.5	2.6	816	
24	三	有機白飯 有機米	蔥油雞排X1 雞排X1、油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔥、炒	爆皮白菜 大白菜、紅蘿蔔、爆皮、煮	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔、油豆腐、味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
25	四	白飯 白米	紅咖哩豚肉 豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔、炒	柴魚蜜汁年糕雞 雞肉、年糕、洋蔥、白芝麻、炒	蘿蔔海結 海帶絲、白蘿蔔、煮	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆、西米露	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815	
26	五	黃金粟香 炊飯 白米、豬肉、南瓜、栗子	鹹酥雞X4 雞肉X1、炸	燒賣X2 燒賣X2、蒸	肉絲竹筍 竹筍、豬肉絲、蔥、炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉、大白菜、香菇、紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804	
29	一	~~ 教師節補假一天 ~~												
30	二	白飯 白米	佛跳牆 豬肉絲、豬腳、筍干、花菇、栗子、香菇、煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、蔥、炒	玉米甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、玉米、炒	青菜	酸辣湯 雞骨、金針菇、紅蘿蔔、木耳		6.5	2.4	2.4	2.5	808	
*本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麸質之穀物及其製品、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**														

※本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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、不適合具過敏體質者食用※

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。