



## 111 年 10 月

 **本店豬原料**  
**原產地 臺灣**

# 福和國中

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	食料 種類	食料 分量	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	◆ 橙香魚塊 魚肉塊, 洋蔥, 彩椒-煮	▲ 燒烤醬 甜不辣 甜不辣, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	* 海結蘿蔔 白蘿蔔, 海帶結, 花生-油	青菜 ● 味噌湯 豆腐, 海芽, 小魚乾	水果	6.6	2.4	2.3	2.5	812
4	二	小米飯 白米, 小米	菲力雞排 X1 雞排-燒	● 蔥酥燒豆腐 豆腐, 豬絞肉, 毛豆, 紅蔥末-燒	蒜香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒	青菜 冬瓜排骨湯 冬瓜, 湯排, 香菇	100%果汁		6.8	2.4	2.2	824
5	三	咖哩 鮑菇炒飯 白米, 玉米, 紅蘿蔔, 鮑菇, 豬絞肉	滷排骨 X1 豬排-滷	★ 炸 ▲ 薯條 X5 薯條 X5-炸	清炒長豆 長豆, 紅蘿蔔-炒	青菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.5	2	2.8	833
6	四	白飯 白米	醃醃雞翅 X1 三節雞翅-滷	筍香肉絲 竹筍, 豬肉絲, 木耳-炒	芹香芽菜 豆芽菜, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.7	824
7	五	糙米飯 白米, 糙米	燒豬排 X1 豬排-燒	番茄玉米蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	柴魚蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 柴魚片-煮	青菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉塊, 糯米, 枸杞	肉鬆麵包	6.5	2.5	2	2.4	891

雙十國慶放假

11	二	* 蕎麥飯 白米, 蕎麥	◆ 鳳梨咕咾肉 豬肉塊, 鳳梨, 洋葱-煮	● 瓜仔 鵪 蛋 豆干, 鵪蛋, 豬絞肉, 冬瓜, 脆瓜-煮	* 杏片玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮮菇, 杏仁-煮	青菜 高麗雞湯 高麗菜, 雞肉塊, 金針菇, 枸杞	水果	6.7	2.5	1.6	2.5	809	
12	三	蒜味青醬 筆管麵 麵, 玉米, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 洋葱	★ 炸 雞 排 X1 雞排-炸	▲ 海苔 魷 魚 丸 X2 魷魚丸 X2, 海苔粉-燒	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-煮	青菜 南瓜濃湯 南瓜, 洋葱, 雞蛋		6.5	2.5	2	2.8	819	
13	四	紫米飯 白米, 紫米	滷豬排 X1 豬排-滷	● 五香滷黑干 黑干, 白蘿蔔, 長豆-滷	絲瓜什錦 絲瓜, 粉絲, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 湯排, 青蔥	水果	6.6	2.6	2	2.4	815	
14	五	白飯 白米	洋芋什錦 雞肉塊, 洋芋, 彩椒-燒	▲ 塔香花椰菜 花枝揚, 芹菜, 花椰菜, 九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋, 紅蘿蔔-蒸	● 炒海帶絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 干絲-炒	● 鮑菇豆腐湯 豆腐, 豬肉片, 鮑菇, 黃豆芽	馬拉糕	6.5	2.4	2.1	2.4	796
17	一	紅藜飯 白米, 紅藜	蒲 燒 魚 排 X1 魚排, 冬粉-蒸	金沙鮮筍炒蛋 竹筍, 雞蛋, 鹹蛋-炒	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 金針雞湯 雞肉塊, 金針花, 金針菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.6	815	
18	二	白飯 白米	◆ 咖 哩 雞 雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	▲ 糖 醋 小 丸 子 虱目魚丸, 洋葱, 彩椒-煮	豆酥長豆 長豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒	青菜 羅宋蔬菜湯 番茄, 洋葱, 西芹, 湯排	水果	6.6	2.5	2	2.4	808	
19	三	香 菇 肉絲油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬肉絲, 木耳	蠔燒 豬 排 X1 豬排-燒	* 芝香地瓜雞 雞肉塊, 地瓜, 芝麻-燒	● 柴香白菜 白菜, 油片, 柴魚片-煮	青菜 ● 酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳, 雞蛋		6.5	2.6	2	2.8	826	
20	四	胚芽飯 白米, 胚芽	五香 雞 翅 X1 三節雞翅-滷	* ● 腰果肉燥油腐 油豆腐, 玉米, 豬絞肉, 腰果-燒	木耳豆芽 豆芽菜, 木耳, 韭菜-炒	有機蔬菜 青瓜排骨湯 青木瓜, 金針菇, 排骨	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	
21	五	白飯 白米	◆ 梅菜扣肉 豬肉塊, 梅菜, 筍茸-煮	★▲ 炸 雞 堡 肉 X1 雞堡肉-炸	玉米花椰 花椰菜, 玉米粒-炒	青菜 冬瓜鴨湯 冬瓜, 鴨肉塊, 薑仁, 紅棗	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
24	一	燕麥飯 白米, 燕麥	★ 炸 ◆ 鹽 酥 雞 X3 雞肉塊 X3-炸	▲ 蘿 蔔 肉 羹 肉羹, 蛋卵捲, 白蘿蔔-煮	塔香海茸 海茸, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	青菜 肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 鮑菇	水果	6.7	2.5	2	2.5	819	
25	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	原味 豬 排 X1 豬排-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 青豆-炒	針菇蒲瓜 蒲瓜, 金針菇-煮	青菜 ● 味噌豆腐湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	水果	6.7	2.5	2.2	2.6	829	
26	三	焗 烤 番 茄 義 大 利 麵 麵, 玉米, 番茄, 洋葱, 豬絞肉	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	▲ 薯 餅 X3 薯餅 X3-烤	清炒筍子 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青菜 洋芋濃湯 洋芋, 洋葱, 雞蛋, 玉米		6.5	2.6	2	2.7	822	
27	四	白飯 白米	◆ 打拋肉片 豬肉片, 洋葱, 番茄, 九層塔-煮	蒜香玉米雞 雞肉塊, 玉米, 豆薯, 蒜-煮	彩椒長豆 長豆, 彩椒-炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋, 白蘿蔔, 紫菜	水果	6.6	2.5	2	2.5	812	
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	醬蒸魚排 X1 魚排-蒸	● 紅燒肉茸凍腐 凍豆腐, 豬絞肉, 木耳, 青蔥-燒	芋香白菜滷 白菜, 芋頭, 紅蘿蔔-滷	青菜 芽菜肉絲湯 黃豆芽, 豬肉絲, 木耳, 金針菇	奶酥餐包	6.6	2.6	2	2.4	815	
31	一	白飯 白米	塔香豬排 X1 豬排-燒	雞肉親子丼 雞肉塊, 洋葱, 雞蛋, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	高麗冬粉 高麗菜, 冬粉, 豬絞肉-炒	青菜 ● 關東煮湯 白蘿蔔, 海帶結, 油豆腐	水果	6.7	2.6	1.8	2.4	817	

★：炸物(＜1次/週)。●：豆製品(＞2次/週)。▲：加工品(＜2次/週)。◆：散肉(6次/月)。\*：表菜餚中含有堅果類或甲殼類之食材，過敏體質者請多注意！  
【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！