



統鮮美食111年10月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製醬黃師：洪雅瑋(營養字第8422號)
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)2999-0088



福和國中

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	備註	水果	全蛋	蛋黃	蔬菜	油	肉	熱量
3	一	白飯 白米	◆三杯肉片 豬肉片+洋蔥+九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	*開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽		水果	6.4	2.7	2.4	2.2		810
4	二	胚芽飯 白米+胚芽	酸甜翅小腿X2 翅小腿+香菜+檸檬汁-燒	●椰汁咖哩油豆腐 馬鈴薯+洋蔥+油豆腐-煮	*花生拌青木瓜 青木瓜+紅蘿蔔+花生-炒	青菜	蕃茄肉片湯 蕃茄+豆薯+豬肉片		100%果汁	6.5	2.5	2.3	2.2		799
5	三	焗烤白醬鮑菇義大利麵 麵+杏鮑菇+雞肉+起司	里肌豬排X1 豬排X1-油	▲蘑菇醬佐獅子頭X1 獅子頭X1+洋蔥-煮	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋(薄芡)			6.2	2.5	2.4	2.6		799
6	四	地瓜飯 白米+地瓜	蜂蜜烤翅X1 三節雞翅X1+蜂蜜-烤	●蕃茄蛋豆腐煲 豆腐+雞蛋+蕃茄-煮	炒冬粉 冬粉+絞肉+高麗菜-炒	有機蔬菜	筍仔排骨湯 竹筍+香菇+豬大骨		水果	6.2	2.5	2.3	2.6		796
7	五	白飯 白米	◆★黃金炸魚X2 魚塊X2-炸	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	枸杞絲瓜 絲瓜+枸杞-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		格子鬆餅	6.3	2.4	2.5	2.4		792
11	二	小米飯 白米+小米	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	●蜜汁大溪干 大溪豆干+酸菜-油	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	高麗金針菇湯 高麗菜+金針菇		水果	6.5	2.4	2.5	2.4		806
12	三	泡菜燒肉飯 白米+韓式泡菜+豬肉片	★紅糟肉排X1 豬排X1-炸	▲蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	牛蒡炒雜菜 高麗菜+牛蒡+紅蘿蔔-炒	青菜	人蔘糯米湯 白米+糯米+大參+人蔘+雞肉			6.4	2.5	2.4	2.3		799
13	四	白飯 白米	◆洋芋椰汁雞 雞丁+馬鈴薯+洋蔥-煮	●三彩毛豆 毛豆+豬絞肉+豆干+紅蘿蔔-炒	紅蔥豆芽 豆芽+紅蔥頭+蔥-炒	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+豬大骨		水果	6.5	2.5	2.3	2.4		808
14	五	糙米飯 白米+糙米	冬瓜蒸餅 豬絞肉+冬瓜+鹹冬瓜-蒸	*炒蛋 雞蛋+蒲瓜+蝦仁-炒	沙茶玉米 玉米+沙茶醬-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	青菜	金針花湯 金針花+海帶芽		菠蘿麵包	6.3	2.4	2.5	2.4	792
17	一	白飯 白米	果香雞排X1 雞排-燒	●醬燒豆腐 豆腐+洋蔥+蕃茄-煮	筍香三色 竹筍+香菇+菜脯-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+玉米+豬大骨		水果	6.4	2.7	2.4	2.3		814
18	二	五穀飯 白米+五穀米	滷豬排X1 豬排X1-油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蒜拌花椰 雙色花椰菜+豆薯-炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳		水果	6.5	2.5	2.3	2.2		799
19	三	蕃茄肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+蕃茄	烤雞排X1 雞排X1-烤	地瓜薯條X4 地瓜切條X4-烤	奶汁白菜 大白菜+紅蘿蔔+奶粉-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔			6.3	2.6	2.3	2.6		811
20	四	白飯 白米	◆蜂蜜咖哩豚肉 豬肉塊+馬鈴薯-煮	●滷味 豆干+海帶結+鵝蛋X1-油	炒大黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+肉骨茶包		水果	6.2	2.7	2.4	2.3		800
21	五	玉米飯 白米+玉米	★炸虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	▲黑輪燒雞 雞肉+黑輪+紅蘿蔔-油	*金瓜粉絲 冬粉+南瓜+蝦米-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋		豆奶	6.3	2.5	2.5	2.3		795
24	一	白飯 白米	滷雞翅X1 三節雞翅X1-油	蕃茄莎莎肉醬 豆薯+豬絞肉+蕃茄-煮	*開陽絲瓜 絲瓜+蝦米+木耳-煮	青菜	●白菜肉絲湯 白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+油片絲		水果	6.2	2.5	2.6	2.7		808
25	二	燕麥飯 白米+燕麥	★香酥魚排X1 魚排X1-炸	●肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔-煮	豆芽三色 豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜		水果	6.3	2.6	2.6	2.8		827
26	三	香菇肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	里肌豬排X1 豬排X1-油	▲燒賣X2 燒賣X2-蒸	玉米四季 四季豆+玉米-炒	青菜	冬瓜雞肉湯 冬瓜+雞肉			6.7	2.4	2.3	2.1		801
27	四	地瓜飯 白米+地瓜	雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	●紅燒油腐 油豆腐+香菇-油	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 紅麵線+紅蘿蔔+金針菇		水果	6.5	2.6	2.4	2.4		818
28	五	白飯 白米	◆高昇排骨 豬肉+竹筍-油	●黃金泡菜干片 豆干+黃金泡菜+紅蘿蔔-炒	脆炒洋芋 馬鈴薯+毛豆-炒	青菜	小魚海帶湯 海帶+小魚乾+雞骨		紅豆包	6.4	2.5	2.3	2.3		794
31	一	胚芽飯 白米+胚芽米	◆雞肉燴黑醋醬 雞肉+馬鈴薯+彩椒-燒	沙嗲肉茸粉絲 冬粉+洋蔥+豬絞肉-炒	炒白花椰 白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+高麗菜		水果	6.6	2.4	2.5	2.3		808

★油炸1次/週◆散肉6次/月▲其他再製品2次/週●豆製品2次以上/週*過敏原(堅果、甲殼類)

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鉍質之穀物及其製品、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，那要多吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆