



上將食品

111年8+9月

【本校未使用輻射污染食品】



福和國中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線: (02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *全面使用非基改食材, 使用3章70認證食材為原則* ◎營養師: 劉芸璿(營養字第009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	附餐	全日總量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	熱量	
8/30	二	白飯 白米	壽喜燒豬排 X1 豬排-燒	咖哩肉茸薯塊 洋芋, 洋蔥, 豬絞肉, 毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	●味噌湯 豆腐, 海苔, 青蔥	水果	6.7	2.3	2.1	2.5	807	
31	三	茄汁肉醬義大利麵 麵, 豬絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 番茄	蜜汁雞排 X1 雞排-烤	▲燒賣 X2 燒賣-蒸	彩蔬條豆 條豆, 彩椒, 木耳-炒	巧達濃湯 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥		6.5	2.5	2.3	2.8	826	
9/1	四	胚芽飯 白米, 胚芽	◆墨西哥魚肉 魚肉塊, 鮑菇, 墨西哥香料-煮	*堅果玉米炒蛋 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔, 青豆, 堅果-炒	*●蝦皮蒲瓜 蒲瓜, 豆皮, 蝦皮-煮	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞肉塊, 芹菜	水果	6.7	2.3	1.9	2.7	811	
2	五	白飯 白米	蔥燒什錦 雞肉塊, 洋蔥, 青蔥-燒	●醃醃油豆腐 油豆腐, 豬絞肉, 木耳-煮	★炸 ▲起司球 X2 起司球-炸	金沙鮮筍 竹筍, 鹹蛋黃, 紅蘿蔔-炒	薏仁洋芋湯 洋芋, 排骨, 薏仁	黑糖捲	6.6	2.4	2	2.5	805
5	一	地瓜飯 白米, 地瓜	果香魚排 X1 魚排-燒	▲黑輪關東煮 白蘿蔔, 黑輪, 魚卵捲, 竹輪-煮	●香菇白菜 白菜, 油片, 香菇, 紅蘿蔔-燒	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 芹菜, 湯排	水果	6.6	2.3	2.2	2.5	802	
6	二	*芝麻飯 白米, 芝麻	◆迷迭香燒雞 雞肉塊, 白蘿蔔, 迷迭香-燒	●鵝蛋滷味 鵝蛋, 豆皮結, 秀珍菇, 條豆-煮	麵疙瘩絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 木耳, 枸杞-燒	南瓜肉絲湯 南瓜, 豬肉絲	100%果汁	6.6	2.3	2.3	2.5	8.5	
7	三	紅藜肉蓉蛋炒飯 白米, 紅藜, 豬絞肉, 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋	烤肉醬豬排 X1 豬排-燒	★炸 ▲可樂餅 X1 可樂餅-炸	塔香海根 海帶根, 紅蘿蔔-煮	●酸辣湯 豆腐, 豬肉絲, 雞蛋, 筍		6.7	2.5	2	2.8	833	
8	四	白飯 白米	烤棒棒腿 X2 棒棒腿-烤	●豆干肉燥炸醬 豆干丁, 豬絞肉, 香菇, 筍子, 青豆-煮	芹炒豆芽 豆芽菜, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 白蘿蔔, 青蔥	水果	6.5	2.4	2.1	2.6	805	
~~ 中秋連假愉快 ~~													
12	一	燕麥飯 白米, 燕麥	醬蒸魚排 X1 魚排-蒸	起司年糕豬 年糕, 豬肉, 紅蘿蔔, 金針菇, 起司粉-煮	*芝麻條豆 條豆, 木耳, 芝麻-炒	●小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	水果	6.7	2.3	2	2.5	804	
13	二	小米飯 白米, 小米	◆柚香豬肉 豬肉片, 洋蔥, 毛豆-燒	茄汁雞茸洋芋 洋芋, 雞絞肉, 番茄, 玉米-煮	●海帶三絲 海帶, 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	菜脯雞湯 白蘿蔔, 菜脯, 雞肉塊	水果	6.6	2.3	2.1	2.4	795	
14	三	白醬義大利麵 麵, 玉米, 豬絞肉, 洋蔥, 毛豆	烤雞翅 X1 雞翅-烤	★炸 ▲薯餅 X2 薯餅-炸	香菇炒筍 竹筍, 香菇, 紅蘿蔔-炒	玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.6	2.5	1.9	2.8	823	
15	四	紫米飯 白米, 紫米	燒肉排 X1 豬肉排-滷	●客家小炒 豆干, 豬肉絲, 魷魚, 芹菜, 青蔥-炒	奶香玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮑菇, 青豆-炒	金針竹筍湯 金針花, 金針菇, 竹筍	水果	6.7	2.3	1.6	2.5	794	
16	五	白飯 白米	三杯筍菇 雞肉塊, 鮑菇, 竹筍, 九層塔-燒	*高麗粉絲煲 粉絲, 高麗菜, 小蝦仁, 豬絞肉, 木耳-炒	蒸蛋 雞蛋, 青蔥-蒸	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 紅蘿蔔-煮	番茄蘿蔔湯 洋蔥, 白蘿蔔, 番茄, 排骨	小可頌	6.8	2.2	2	2.5	8.4
19	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	◆咖哩豬 豬肉塊, 洋芋, 洋蔥-煮	▲椒鹽甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	*蝦香高麗 高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒	●柴魚味噌湯 豆腐, 海苔, 柴魚片	水果	6.7	2.3	2	2.6	809	
20	二	白飯 白米	照燒翅小腿 X2 翅小腿-烤	●家常豆腐 豆腐, 木耳, 豬絞肉-煮	菇燒佛手瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔, 香菇-煮	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 金針菇	水果	6.5	2.4	2	2.5	798	
21	三	香菇肉絲油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉絲, 木耳	滷里肌肉排 X1 豬排-滷	▲紅燒獅子頭 獅子頭, 白菜, 金針菇, 紅蘿蔔-燒	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔-炒	●大滷湯 豆腐, 豬肉絲, 筍, 雞蛋, 木耳		6.7	2.5	2.1	2.7	831	
22	四	白飯 白米	★炸雞排 X1 雞排-炸	*杏仁玉米肉茸 玉米, 豬絞肉, 雙色蘿蔔, 毛豆, 杏仁-炒	柴香蘿蔔 白蘿蔔, 海帶結, 鮑魚菇-煮	肉骨茶湯 高麗菜, 金針菇, 排骨, 肉骨茶包	水果	6.6	2.3	2	2.4	793	
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	◆京醬燒魚 魚肉塊, 鮑菇, 小黃瓜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 紅蘿蔔-炒	木耳條豆 條豆, 紅蘿蔔, 木耳-炒	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉塊, 香菇	豆奶	6.7	2.3	2	2.6	809	
26	一	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	莎莎醬鵝蛋 鵝蛋, 洋蔥, 番茄, 玉米-煮	高麗冬粉 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔-炒	鳳梨排骨湯 鳳梨, 排骨, 白蘿蔔	水果	6.8	2.2	1.9	2.5	801	
27	二	麥片飯 白米, 麥片	◆海苔燒豬 豬肉塊, 蘿蔔, 海苔粉-燒	●蜜汁香干雞 四方豆干, 雞肉, 紅蘿蔔-煮	清炒竹筍 竹筍, 木耳, 金針菇-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋	水果	6.5	2.4	2	2.5	798	
28	三	台式炒粿仔條 粿仔條, 豬肉絲, 豆芽菜, 木耳	★炸翅小腿 X2 翅小腿-炸	▲餡餅 X1 餡餅-烤	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	香菇赤肉羹 香菇, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 白菜		6.6	2.5	2	2.7	821	
29	四	糙米飯 白米, 糙米	梅汁魚排 X1 魚排-燒	海山醬蘿蔔雞 雞肉, 白蘿蔔, 玉米, 青豆-煮	芹炒海茸 海茸, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	香蔥蛋花湯 高麗菜, 雞蛋, 青蔥	水果	6.6	2.3	2.1	2.5	800	
30	五	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排-烤	●香草百頁 百頁豆腐, 玉米筍, 彩椒, 普羅旺斯香草-燒	*蝦米蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 金針菇, 蝦米-煮	南瓜玉米湯 玉米, 南瓜, 豬絞肉	奶酥餐包	6.6	2.3	2	2.5	7.9	

★: 炸物(<1次/週)。●: 豆製品(>2次/週)。▲: 加工品(<2次/週)。◆: 散肉(<6次/月)。* *: 表菜譜中含有堅果類或甲殼類之食材, 過敏體質者請多注意! 【營養常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜, 相較於淺色蔬菜含有更多的葉綠素、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!