



統鮮美食111年8+9月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅瑋(營養字第84229)
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)2999-0089



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	雞蛋	蔬菜	油	肉	熱量
8/30	二	白飯 白米	◆日式咖哩豬 豬肉末+馬鈴薯+洋蔥-煮	●酸菜佐豆干 豆干+酸菜-煮	芹香高麗 高麗菜+芹菜+木耳-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.2			799
8/31	三	香菇 肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	滷雞排X1 雞排-滷	起司玉米蛋 玉米+雞蛋+洋蔥+起司-炒	*開陽絲 瓜 絲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+豬大骨		6.2	2.5	2.4	2.6			799
9/1	四	白飯 白米	蔥燒虱目魚排X1 虱目魚排+蔥-燒	塔香雞茸粉絲 豆皮絲+洋蔥+雞絞肉+粉絲+九層塔-炒	海芽三柳 海帶芽+黃豆芽+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+高麗菜	水果	6.2	2.5	2.3	2.6			796
9/2	五	地瓜飯 白米+地瓜	*沙茶三鮮鵝蛋X2 大白菜+鵝蛋X2+魷魚+蝦仁-煮	●糖醋豆包 豆包+洋蔥-煮	▲餡餅X2 豬肉餡餅-烤	*芝香四季 四季豆+芝麻-煮	枸杞山藥湯 馬鈴薯+豬大骨+山藥+枸杞	蒜烤麵包	6.3	2.4	2.5	2.4			792
9/5	一	白飯 白米	醬淋魚排X1 烏魚排X1-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+洋蔥-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	金針雞肉湯 金針花+木耳+雞肉	水果	6.4	2.7	2.4	2.2			810
9/6	二	白飯 白米	◆栗子燒雞 雞丁+紅蘿蔔+栗子-燒	▲黑輪X1 黑輪X1-燒	蒜香肉絲 炒筍 竹筍+蒜+豬肉絲-炒	青菜	●味噌豆腐 湯 豆腐+海帶芽	果汁	6.5	2.4	2.5	2.4			806
9/7	三	蕃茄 肉醬麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	里肌豬排X1 豬排X1-滷	★炸薯塊X5 生鮮馬鈴薯切塊-炸	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.3			799
9/8	四	燕麥飯 白米+燕麥	黑胡椒雞排X1 雞排X1-燒	●肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+青豆-煮	翡翠三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+木耳+豬大骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.4			808
9/12	一	白飯 白米	◆黃金泡菜魚 台灣鮭魚丁+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	●鵝蛋滷味 油豆腐+鵝蛋X1+豆干-滷	雙菇冬瓜 冬瓜+美白菇+鴻喜菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.7	2.4	2.3			814
9/13	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜+胚芽	烤雞排X1 雞排-烤	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-煮	韭菜豆芽 韭菜+毛豆+紅蘿蔔-煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬大骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.2			799
9/14	三	台式 肉絲炒麵 麵條+豬肉絲+高麗菜	★炸豬排X1 豬排-炸	▲炒甜不辣 甜不辣+芹菜+紅蘿蔔-炒	蒜香四季 四季豆+蒜-煮	青菜	金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋		6.3	2.6	2.3	2.6			811
9/15	四	地瓜飯 白米+地瓜	雞腿肉捲X1 雞腿肉捲X1-烤	客家鹹豬肉 高麗菜+鹹豬肉+紅蘿蔔-炒	芹香粉絲 冬粉+豆芽菜+芹菜-煮	有機蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+杏鮑菇+豬大骨	水果	6.2	2.7	2.4	2.3			800
9/16	五	白飯 白米	薑汁金針菇 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	海苔香鬆蛋 雞蛋+馬鈴薯+海苔香鬆-炒	▲蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	鮮炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔-煮	●酸辣清湯 豆腐+大白菜+木耳	奶酥麵包	6.3	2.5	2.5	2.3			795
9/19	一	小米飯 白米+小米	◆焗烤 卡邦尼洋芋雞 雞丁+馬鈴薯+起司-烤	▲●紅蔥百頁 百頁+紅蘿蔔+洋蔥+紅蔥頭-炒	香菇筍茸 竹筍+香菇-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨	水果	6.2	2.5	2.6	2.7			808
9/20	二	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1-滷	咖哩蘿蔔雞 白蘿蔔+雞碎肉+洋蔥-煮	玉筍花椰 綠花椰菜+玉米筍-煮	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞肉	水果	6.3	2.6	2.6	2.8			827
9/21	三	羅勒青醬 野菇麵 麵條+杏鮑菇+玉米	★炸雞排X1 雞排-炸	▲燒賣X2 燒賣-蒸	*開陽南 瓜白菜 大白菜+南瓜+蝦米-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.7	2.4	2.3	2.1			801
9/22	四	白飯 白米	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+豆芽菜-煮	蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-蒸	*花生海帶 海帶+花生-煮	有機蔬菜	●關東煮湯 玉米片+油豆腐+杏鮑菇	水果	6.5	2.6	2.4	2.4			818
9/23	五	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁魚排X1 虱目魚排X1-燒	●打拋肉燥 豆干+豬絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	味噌湯 高麗菜+金針菇+味噌	豆奶	6.4	2.5	2.2	2.3			794
9/26	一	白飯 白米	★叉燒豬排X1 豬排X1-炸	●*韓式燒雞 雞丁+豆干+芝麻-煮	彩椒四季 四季豆+黃椒+紅蘿蔔-煮	青菜	米粉湯 米粉+蒲瓜+紅蘿蔔	水果	6.6	2.4	2.5	2.3			808
9/27	二	糙米飯 白米+糙米	烤雞腿肉捲X1 雞腿肉捲X1-烤	三彩炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-炒	麻油粉絲 冬粉+豬絞肉+高麗菜-煮	青菜	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.4	2.6			799
9/28	三	蔥香豬肉 炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+蔥	里肌豬排X1 豬排X1-滷	地瓜薯條X4 生鮮地瓜切條-烤	珍菇黃瓜 大黃瓜+美白菇-煮	青菜	肉骨茶湯 大白菜+雞骨+肉骨茶包		6.6	2.4	2.5	2.3			808
9/29	四	白飯 白米	檸檬翅小腿X2 翅小腿-烤	▲香菇赤肉羹 白蘿蔔+肉羹+金針菇+香菇-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯	水果	6.2	2.5	2.3	2.6			796
9/30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	◆鳳梨豆豉蒸魚 台灣鮭魚丁或石斑魚丁+鳳梨+豆豉-煮	●茄汁三角油豆腐 三角油豆腐+彩椒-煮	芹菜炒豆 芽 豆芽菜+海帶芽+芹菜-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	*芝麻包	6.3	2.4	2.5	2.4			792

★油炸1次/週◆軟肉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、含麩質之穀物及其製品、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?三份熱食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆