



# 上將食品

## 112年12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 車 70 認證食材為原則\* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	水果	點心	熱飲
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	香滷蘿蔔 豬肉角、白蘿蔔、油	●番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄、炒	▲腐皮捲 X1 腐皮花枝捲 X1-燒	燒白菜 白菜、芋頭、木耳、煮	青菜	筍片湯 竹筍、雞肉塊、金針菇	牛奶夾心麵包 6.6 2.6 2.3 2.6 832
4	一	白飯 白米	◆糖醋雞丁 雞肉塊、洋蔥、彩椒、燒	★▲炸薯球 X4 薯球 X4-炸	蒜香海根 海帶根、紅蘿蔔、蒜、炒	青菜	紅燒排骨湯 番茄、白蘿蔔、湯排	水果 6.7 2.4 2.2 2.4 812	
5	二	小麥飯 白米、小麥	滷豬排 X1 豬排 X1-油	*韓式安東燉雞 雞肉塊、洋芋、冬粉、洋蔥、青蔥、芝麻、煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	青菜	●味噌湯 海苔、豆腐、柴魚片	100%果汁 6.7 2.5 2.1 2.5 822	
6	三	義式奶醬筆管麵 筆管麵、豬絞肉、鮑菇	冰糖雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	▲賣 X2 燒賣 X2-蒸	脆炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋、洋蔥	6.8 2.5 2 2.6 831	
7	四	糙米飯 白米、糙米	◆打拋醬肉片 豬肉片、番茄、洋蔥、香料、煮	蒸蛋 雞蛋、玉米、蒸	針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔、燒	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜、豬肉絲、木耳	水果 6.6 2.5 2.3 2.3 811	
8	五	白飯 白米	塔香魚排 X1 魚排 X1-燒	焗烤卡非醬薯塊 洋芋、豬絞肉、紅蘿蔔、煮	豆酥條豆 條豆、香菇、豆酥、炒	青菜	●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥	巧克力圓形麵包 6.8 2.4 2.2 2.5 824	
11	一	*芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	*●堅果蜜汁豆干 豆干、彩椒、堅果、煮	鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、紅蘿蔔、煮	青菜	●肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果 6.6 2.6 2.2 2.5 825	
12	二	白飯 白米	無骨雞排 X1 雞排 X1-燒	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、炒	芹香海帶絲 海帶絲、芹菜、炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇	水果 6.7 2.5 2.1 2.4 817	
13	三	南洋風味拌飯 白米、洋蔥、豬絞肉、薑黃粉	里肌大排 X1 里肌豬排 X1-油	★炸可樂餅 X1 奶滋可樂餅 X1-炸	*蝦皮高麗 高麗菜、木耳、蝦皮、炒	青菜	糯米雞湯 洋芋、糯米、雞肉塊、枸杞	6.8 2.4 2 2.6 823	
14	四	白飯 白米	◆泡菜雞 雞肉塊、自製泡菜、金針菇、燒	●肉茸油腐 油豆腐、木耳、豬絞肉、油	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	●酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳	水果 6.7 2.5 2.1 2.5 822	
15	五	胚芽飯 白米、胚芽	蠔油洋蔥 豬柳、洋蔥、青蔥、煮	▲竹輪關東煮 白蘿蔔、魚卵捲、竹輪、煮	酸甜醬虎皮蛋 X1 雞蛋、燒	●豆皮黃瓜 黃瓜、豆皮、柴魚片、煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、白蘿蔔	墨西哥奶酥麵包 6.6 2.4 2.2 2.4 805
18	一	白飯 白米	★炸小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	蒸蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蒸	*芝麻海結 海帶結、白蘿蔔、芝麻、油	青菜	●豆腐羹 豆腐、綠色青菜、雞蛋、雞茸	水果 6.8 2.5 2.2 2.5 831	
19	二	麥片飯 白米、麥片	◆咖哩豬 豬肉角、洋芋、紅蘿蔔、煮	▲黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	豆薯條豆 條豆、豆薯、炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉、金針菇	水果 6.7 2.5 2.1 2.4 817	
20	三	傳統上海菜飯 白米、青菜、鹹豬肉、香菇	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	●干丁炸醬 豆干丁、豬絞肉、香菇、青豆、煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒、炒	青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、芹菜	6.6 2.5 2.1 2.6 819	
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	◆蒜香燒豬 豬肉片、白蘿蔔、蒜、燒	▲照燒雞肉丸 雞肉丸、鮑菇、玉米、燒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機蔬菜	●小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果 6.6 2.4 2.3 2.3 803	
22	五	白飯 白米	紅燒魚排 X1 魚排 X1-燒	●塔香黑干 黑豆干、紅蘿蔔、九層塔、燒	蘿蔔玉米 白蘿蔔、玉米、鮮菇、毛豆、炒	青菜	冬至湯圓 湯圓、白菜、豬絞肉	豆奶 6.7 2.6 2.2 2.5 832	
25	一	玉米飯 白米、玉米	*◆蜜汁燒豬 豬肉片、洋蔥、芝麻、燒	▲甜不辣 甜不辣條、芹菜、炒	海山醬結菜 結頭菜、木耳、煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋、青蔥	水果 6.7 2.4 2.1 2.5 814	
26	二	白飯 白米	★◆炸雞米花 X3 雞肉塊 X3-炸	瓜仔肉燥鴿蛋 鴿蛋、豬絞肉、冬瓜、鮑菇、脆瓜、煮	韓式黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、炒	青菜	雙結肉絲湯 結頭菜、海帶結、肉絲	水果 6.6 2.5 2.2 2.4 813	
27	三	鮮茄肉醬義大利麵 義大利麵、番茄、豬絞肉	五香豬排 X1 豬排 X1-油	▲薯辦 X3 薯辦 X3-烤	芋香白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔、煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜、紅蘿蔔	6.8 2.5 2 2.6 831	
28	四	白飯 白米	◆莎莎醬雞丁 雞肉塊、番茄、豆薯、燒	●凍腐燒肉 凍豆腐、豬肉片、青蔥、煮	菇燒蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳、煮	有機蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、秀珍菇、湯排	水果 6.6 2.5 2.3 2.3 811	
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆味噌燒魚 魚肉塊、白蘿蔔、彩椒、燒	●醋溜百頁雞 雞肉塊、百頁、小黃瓜、煮	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒	青菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、枸杞	草莓餐包 6.6 2.6 2.2 2.5 825	

★炸物(1次/週)。●豆製品(>2次/週)。▲加工品(2次/週)。◆散肉，整隻肉數為供餐天數之1/2。\*：含有堅果類或甲殼類之易過敏食材。  
【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！