



上將食品



111年6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1Q認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑄(營養字第009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	水果	油脂	熱量	
1	三	日式 海苔拌飯 <small>白米、玉米、豬絞肉、青豆、海苔絲</small>	滷豬排 X1 <small>豬排-滷</small>	★炸 ▲雞堡肉排 X1 <small>雞堡肉排-炸</small>	●柴魚蒲瓜 <small>蒲瓜、豆皮、紅蘿蔔、柴魚-煮</small>	青菜	●大滷清湯 <small>豆腐、金針菇、木耳、豬肉絲</small>		6.8	2.5	2.2	2.6		836	
2	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	蜜汁魚排 X1 <small>烏魚排-燒</small>	蒜香玉米肉茸 <small>玉米、豬絞肉、豆薯、青豆、蒜-煮</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜、寬粉、木耳-炒</small>	有機蔬菜	金針排骨湯 <small>金針花、竹筍、排骨</small>	水果	6.8	2.6	2.1	2.5		836	
~~ 端午假期愉快 ~~															
6	一	白飯 <small>白米</small>	*烤棒棒腿 X2 <small>棒棒腿 X2、芝麻-烤</small>	●打拋干丁肉醬 <small>豆干丁、豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮</small>	小魚白菜 <small>白菜、小魚、金針菇、紅蘿蔔-煮</small>	青菜	●海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽、味噌</small>	水果	6.7	2.5	2.3	2.3		818	
7	二	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	◆醃醃滷肉 <small>豬肉塊、白蘿蔔、青豆-滷</small>	●紅燒豆腐 <small>豆腐、紅蘿蔔、豬絞肉、青蔥-燒</small>	木耳炒筍 <small>竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋、高麗菜、青蔥</small>	100%果汁		6.8	2.6	2.1	2.5	836	
8	三	咖哩奶醬 義大利麵 <small>麵、玉米、豬絞肉、洋蔥、毛豆</small>	★炸 雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	▲薯餅 X3 <small>洋芋薯餅-烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔</small>		6.9	2.4	2.2	2.6		835	
9	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	糖醋醬肉排 X1 <small>豬排-燒</small>	●瓜仔鴿蛋 <small>鴿蛋、脆瓜、冬瓜、豆干-煮</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜、寬粉、木耳、枸杞-煮</small>	有機蔬菜	金瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉塊、金針菇</small>	水果	6.7	2.5	2	2.6		824	
10	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蔥燒魚排 X1 <small>虱目魚排、青蔥-燒</small>	▲塔香花枝揚 <small>花枝揚、芹菜、九層塔-炒</small>	菇炒條豆 <small>條豆、鮑菇、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋、排骨、薑仁</small>	馬拉糕		6.8	2.5	2.1	2.4	824	
13	一	白飯 <small>白米</small>	★炸 ◆豬肉酥 X3 <small>豬肉塊-炸</small>	▲海山醬 關東煮 <small>白蘿蔔、起司塊、黑輪、魚卵捲-煮</small>	塔香海茸 <small>海茸、芹菜、紅蘿蔔、九層塔-炒</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞肉塊、金針菇</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.4		812	
14	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	醬烤雞排 X1 <small>雞排-烤</small>	海苔香鬆蛋 <small>雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、海苔香鬆-炒</small>	扁蒲燒菇 <small>扁蒲、金針菇、木耳-燒</small>	青菜	●番茄豆腐湯 <small>番茄、豆腐、青蔥</small>	水果	6.7	2.5	2.3	2.5		827	
15	三	客家 醬香炒飯 <small>白米、自製鹹豬肉、洋蔥、玉米、青蔥</small>	里肌肉排 X1 <small>里肌肉排-滷</small>	▲花枝丸 X2 <small>花枝丸-烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線、金針菇、木耳、紅蘿蔔、柴魚片</small>		6.9	2.6	2.1	2.6		848	
16	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	◆柚香燒魚 <small>旗魚肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	●豆干肉絲小炒 <small>豆干片、豬肉絲、青蔥、芹菜-炒</small>	*杏片玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、毛豆、杏仁片-炒</small>	有機蔬菜	山藥排骨湯 <small>山藥、洋芋、排骨</small>	水果	6.8	2.5	2	2.4		822	
17	五	白飯 <small>白米</small>	蠔油燒筍 <small>豬肉、竹筍、木耳-燒</small>	白醬薯塊 <small>洋芋、紅蘿蔔、鮑菇、青豆-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、玉米-蒸</small>	青菜	黃芽冬粉 <small>黃豆芽、冬粉-炒</small>	枸杞黃瓜湯 <small>雞肉塊、大黃瓜、枸杞</small>	起酥 奶酥麵包		6.8	2.4	2.1	2.3	812
20	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	京醬蔥炒肉絲 <small>豬肉絲、洋蔥、竹筍、蔥-炒</small>	●*蝦香絲瓜 <small>絲瓜、油片、紅蘿蔔、蝦皮-煮</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、高麗菜、雞蛋</small>	水果	6.6	2.4	2.3	2.4		808	
21	二	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	◆卡菲醬豬肉 <small>豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮</small>	▲照燒雞肉丸 <small>雞肉丸、鮑菇、玉米-燒</small>	木耳條豆 <small>條豆、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	青菜	●小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚</small>	水果	6.8	2.6	2.2	2.5		839	
22	三	義式茄汁 螺旋麵 <small>麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆</small>	冰糖雞翅 X1 <small>三節雞翅-滷</small>	▲可樂餅 X1 <small>可樂餅-烤</small>	針菇筍片 <small>筍片、金針菇、木耳-炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、鮑菇</small>		6.8	2.5	2.1	2.6		833	
23	四	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	紅燒豬排 X1 <small>豬排-滷</small>	●家常滷黑干 <small>黑豆干、白蘿蔔、青豆-滷</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔、木耳、芋頭-煮</small>	有機蔬菜	鳳梨雞湯 <small>鳳梨、蔴鳳梨、鮑菇、雞肉塊</small>	水果	6.7	2.5	2.3	2.4		822	
24	五	白飯 <small>白米</small>	★蒜酥 ◆炸魚丁 X3 <small>鮑魚丁-炸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、雞蛋、紅蘿蔔、毛豆-炒</small>	蠔油海根 <small>海帶根、芹菜、紅蘿蔔-煮</small>	青菜	金菇排骨湯 <small>金針菇、白蘿蔔、排骨</small>	豆奶		6.8	2.6	2.2	2.6	843	
27	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	燒里肌豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	▲燒烤甜不辣 <small>甜不辣、芹菜-炒</small>	鹹蛋蒲瓜 <small>蒲瓜、鹹蛋、蘿蔔、木耳-煮</small>	青菜	●海芽豆腐湯 <small>豆腐、海芽、薑絲</small>	水果	6.8	2.5	2.2	2.4		827	
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆義式鮮茄雞 <small>雞肉塊、番茄、洋蔥-煮</small>	●肉燥骰子腐 <small>油豆腐、豬絞肉、木耳、青蔥-燒</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇、紅蘿蔔-炒</small>	青菜	鮮筍肉絲湯 <small>竹筍、豬肉絲、金針菇</small>	水果	6.7	2.6	2.3	2.5		834	
29	三	香菇油飯 <small>白米、糯米、香菇、肉絲</small>	★炸豬排 X1 <small>豬排-炸</small>	▲蒸餃 X2 <small>水餃-蒸</small>	芹香豆芽 <small>豆芽菜、芹菜、木耳-炒</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐、雞蛋、筍片、木耳</small>		6.9	2.4	2.1	2.6		833	

★：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！