



上將食品



111年6月

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	全蛋	蛋黃	蔬菜	油	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>	●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, 豆蓉, 青豆, 蒜-煮</small>	高麗粉絲 <small>高麗菜, 寬粉, 木耳-炒</small>	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>	●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>	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>	●瓜子鴿蛋 <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>	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>	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>	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>	●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>	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>	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>	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>	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>	●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>	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>	鳳梨雞湯 <small>鳳梨, 陸鳳梨, 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>鱈魚丁-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>	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>	●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>	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>	●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!