

# 統鮮 美食11年6月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

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	附錄	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
1	三	香菇肉絲 油飯 <small>白米+糯米+肉絲+香菇</small>	蔥油 翅小腿X2 <small>翅小腿*2+蔥-煮</small>	甘梅地瓜薯條 X6 <small>地瓜條*6-烤</small>	炒大黃瓜 <small>大黃瓜+彩椒+川耳-煮</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+木耳+紅蘿蔔</small>		6.3	2.4	2.5	2.5	796	
2	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	洋蔥豬排X1 <small>豬排+洋蔥-燒</small>	焗烤 咖哩雞 <small>馬鈴薯+雞碎肉+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉-烤</small>	▲海帶蒟蒻 <small>海帶+芹菜+蒟蒻-煮</small>	有機蔬菜	●蘿蔔豆腐湯 <small>杏鮑菇+白蘿蔔+凍豆腐</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813	
6	一	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	▲年糕燒肉 <small>豬肉片+年糕條+金針菇+紅蘿蔔-煮</small>	鮑菇花椰 <small>綠花椰+木耳+杏鮑菇-煮</small>	青菜	冬菜竹筍湯 <small>竹筍+豬排骨+冬菜</small>	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808	
7	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	◆打拋豬 <small>豬肉柳+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	鹹水雞 <small>帶骨雞肉+玉米筍+小黃瓜-煮</small>	炒冬粉 <small>冬粉+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>洋蔥+雞蛋+海帶芽+蔥+味噌</small>		100%果汁					
									6.3	2.5	2.4	2.5	801	
8	三	羅勒青醬 豬肉麵 <small>麵條+豬絞肉+玉米粒</small>	黑胡椒雞排 X1 <small>雞排-燒</small>	▲豬肉 珍珠丸 X2 <small>豬肉珍珠丸*2-蒸</small>	雙色四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+黃椒-煮</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+蛋</small>		6.4	2.6	2.6	2.4	816	
9	四	白飯 <small>白米</small>	★炸 豬排X1 <small>豬排-炸</small>	起司雞肉歐姆蛋 <small>玉米粒+雞蛋+雞絞肉+紅蘿蔔+起司-炒</small>	針菇白菜 <small>大白菜+金針菇+木耳-煮</small>	有機蔬菜	●金針花湯 <small>金針花+木耳+雞肉+豆皮</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794	
10	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	糖醋黃金魚排X1 <small>魚頭刀+洋蔥-燒</small>	●油腐肉燥 <small>油豆腐+豬絞肉+香菇+青豆-煮</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	高麗排骨湯 <small>高麗菜+豬排骨+肉骨茶包</small>		銅鑼燒					
									6.2	2.5	2.5	2.7	806	
13	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	◆薑燒豬肉 <small>豬肉柳+洋蔥+金針菇+薑-煮</small>	馬鈴薯炒蛋 <small>洋芋+雞蛋+毛豆-炒</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+木耳+香菇-煮</small>	青菜	●泡菜豆腐湯 <small>泡菜+豆腐+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825	
14	二	白飯 <small>白米</small>	★炸 雞排X1 <small>雞排-炸</small>	義式肉醬 <small>洋蔥+豬絞肉+香料-煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+紅蘿蔔+青豆+薑-煮</small>	青菜	海帶湯 <small>海帶+排骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815	
15	三	●乾拌 肉燥意麵 <small>麵條+豬絞肉+豆干</small>	醬燒豬排 X1 <small>豬排-燒</small>	▲春捲X1 <small>春捲X1-烤</small>	豆酥炒豆芽 <small>豆芽菜+芹菜+木耳+豆酥-炒</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>		6.3	2.5	2.6	2.5	806	
16	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排X1 <small>鯛魚排+洋蔥-蒸</small>	白醬奶香蘑菇雞 <small>帶骨雞肉+蘑菇+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉-煮</small>	彩椒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+黃椒-炒</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808	
17	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	●*杏片蜜汁 豆干 <small>四分干+帶骨雞肉+香菇+杏仁片-煮</small>	▲芝麻球X2 <small>芝麻球-烤</small>	醬燒洋蔥 <small>豬肉片+洋蔥+竹筍+紅蘿蔔-煮</small>	拌海帶芽 <small>海帶芽+小黃瓜-煮</small>	青菜	大麥山藥湯 <small>大麥仁+馬鈴薯+山藥+雞骨</small>		桂冠包子				
									6.4	2.5	2.5	2.6	815	
20	一	白飯 <small>白米</small>	◆蠔油香菇雞 <small>帶骨雞肉+香菇+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	●▲阿給X1 <small>淡水阿給X1+自製甜辣醬(不辣)-煮</small>	清炒絲瓜 <small>絲瓜+金針菇+木耳-煮</small>	青菜	高麗豚肉湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豬排骨</small>	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801	
21	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	◆咖哩豬肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-煮</small>	●油豆腐滷味 <small>油豆腐+白蘿蔔+香菇-煮</small>	木耳白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811	
22	三	菜脯雞粒 炒飯 <small>白飯+雞絞肉+菜脯+洋蔥</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲-烤</small>	▲三角薯餅X2 <small>薯餅*2-烤</small>	蒜味花椰 <small>綠花椰菜+紅蘿蔔+蒜-煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.2	2.5	2.4	2.5	794	
23	四	白飯 <small>白米</small>	◆韓式燒肉 <small>豬肉柳+黃豆芽+金針菇-煮</small>	紅蔥油雞 <small>豆腐+帶骨雞肉+紅蔥頭-煮</small>	肉末粉絲 <small>冬粉+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+雞肉+木耳+杏鮑菇</small>	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808	
24	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	★ 虱目魚排X1 <small>虱目魚排X1-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米粒+蔥-蒸</small>	香菇四季 <small>四季豆+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+紅蘿蔔+木耳</small>		豆奶					
									6.3	2.5	2.6	2.6	811	
27	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1-滷</small>	●哨子雞茸豆腐 <small>豆腐+雞絞肉+毛豆+香菇-煮</small>	*蝦香高麗 <small>高麗菜+蝦米+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	金菇蛋花湯 <small>金針菇+雞蛋+海帶芽</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815	
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆●沙茶雞 <small>雞肉+豆皮捲+紅蘿蔔-煮</small>	筍香炒蛋 <small>竹筍+雞蛋+木耳-炒</small>	木耳綠豆芽 <small>豆芽菜+木耳+小黃瓜-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬排骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.4	2.6	2.5	799	
29	三	和風醬燒 炒麵 <small>麵+豬肉絲+高麗菜+香菇</small>	★ 炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	▲蒸餃X2 <small>豬肉菜餃*2-蒸</small>	玉米蒲瓜 <small>蒲瓜+玉米粒+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	●日式味噌湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚</small>		6.3	2.4	2.5	2.5	796	

\* \* \* 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 \* \* \*

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

★表炸物(1次1週) ◆表散肉(6次1月) ●表豆類製品(大於2次/週) ▲表加工品(小於2次/週) \*表含甲殼類及堅果類食材