



# 上將食品

## 112年10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：劉芸璿(營養字第 009765)

日期	星期	主食		主菜		副菜		湯		附餐		全蛋	蛋黃	肉類	蔬菜	油	熱量			
2	一	胚芽飯 白米、胚芽		◆ 蒜味豬肉 豬肉塊、白蘿蔔、小黃瓜-燒		★炸 雞 米 花 X3 雞肉塊 X3-炸		金菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮		青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉塊		水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798		
3	二	白飯 白米		燒無骨雞排 X1 雞排 X1-燒		咖哩薯塊肉醬 洋芋、豬絞肉、紅蘿蔔-煮		芹香海絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜-炒		青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚		100%果汁			6.7	2.4	2.1	2.4	810
4	三	茄 汁 螺 旋 麵 麵、番茄、豬絞肉、鮑菇		烤醬大排 X1 豬排 X1-燒		▲ 麥 克 雞 塊 X2 雞塊 X2-烤		紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒		青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋			6.5	2.6	2	2.7	822		
5	四	小米飯 白米、小米		◆ 洋芋魚丁 魚肉塊、洋芋、毛豆-煮		洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔-炒		高麗炒寬粉 高麗菜、豬絞肉、寬粉-炒		有機蔬菜	青瓜肉絲湯 青木瓜、豬肉絲、湯排、枸杞		水果	6.9	2.5	2.1	2.5	836		
6	五	白飯 白米		三杯燒筍 豬肉片、竹筍、木耳、九層塔-燒		●麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉、青蔥-煮		*▲ 芝 麻 球 X1 芝麻球 X1-烤		青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉塊、香菇		北海道 牛奶夾心			6.5	2.4	2.2	2.4	798
~~ 國 慶 連 假 愉 快 ~~																				
11	三	沙茶 炒 米 粉 米粉、豆芽菜、豬絞肉、木耳		★ 炸 雞 翅 X1 三節雞翅 X1-炸		▲ 肉燥 福州丸 X1 福州丸 X1、豬絞肉、冬瓜-煮		*開陽炒筍 竹筍、紅蘿蔔、蝦米-炒		青菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、青蔥			6.5	2.5	2.1	2.5	808		
12	四	白飯 白米		◆ 橙汁燒豬 豬肉塊、洋蔥、鳳梨-燒		●藥膳凍腐雞 凍豆腐、雞肉塊、木耳、紅棗-燒		炒黃豆芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔-炒		有機蔬菜	金針雞湯 金針菇、雞肉塊、金針花		水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803		
13	五	五穀飯 白米、五穀米		迷迭香魚排 X1 魚排 X1、迷迭香-燒		蒸 蛋 雞蛋、玉米-蒸		●絲瓜豆簽 絲瓜、木耳、豆簽-煮		青菜	●酸辣湯 豆腐、竹筍、豬肉絲、木耳		肉鬆麵包			6.7	2.4	2.2	2.3	808
16	一	白飯 白米		◆ 咖 哩 豬 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮		▲ 魚蛋 關 東 煮 黃金魚蛋、竹輪、白蘿蔔-煮		蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒		青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉塊、薑		水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808		
17	二	薏仁飯 白米、小薏仁		烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤		●瓜仔肉燥 冬瓜、豬絞肉、干丁、鮑菇、脆瓜-煮		醬爆條豆段 條豆、紅蘿蔔-炒		青菜	●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、湯排		水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806		
18	三	焗 烤 奶香 義大利麵 麵、豬絞肉、鮑菇、紅蘿蔔		★ 炸 豬 排 X1 豬排 X1-炸		薯 辦 X3 洋芋薯辦 X3-烤		●白菜滷 白菜、油片、紅蘿蔔、木耳-煮		青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋			6.6	2.5	2	2.6	817		
19	四	*芝麻飯 白米、芝麻		*◆ 腰果玉米魚 魚肉塊、紅蘿蔔、玉米、腰果-煮		筍香三鮮鴿蛋 鴿蛋、竹筍、鮑菇、豬肉絲、木耳-煮		鮑菇黃瓜 大黃瓜、鮑菇、玉米筍-煮		有機蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉絲、金針菇		水果	6.6	2.5	2.2	2.5	817		
20	五	紅藜飯 白米、紅藜		* 芝麻壽喜燒 豬肉片、洋蔥、金針菇、芝麻-燒		● 甜麵醬黑干 雞肉塊、黑豆干、紅椒-炒		▲ 地瓜球 X2 地瓜球 X2-烤		青菜	香蔥蛋花湯 白蘿蔔、雞蛋、青蔥		墨西哥 麵包			6.5	2.5	2.1	2.4	803
23	一	糙米飯 白米、糙米		蒲燒魚 X1 魚排 X1、冬粉-蒸		南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、青豆-煮		玉米鮑菇 玉米、鮑菇、紅蘿蔔-炒		青菜	榨菜粉絲湯 榨菜、豬肉絲、冬粉		水果	6.8	2.4	2	2.6	823		
24	二	白飯 白米		★ 炸 豬 肉 酥 X3 豬肉塊 X3-炸		● 番茄嫩腐 豆腐、番茄、洋蔥-煮		*蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒		青菜	金菇冬瓜湯 冬瓜、雞肉塊、金針菇		水果	6.6	2.4	2.1	2.3	798		
25	三	麻 香 肉 絲 油 飯 糯米、白米、豬肉絲、香菇、木耳		烤 雞 排 X1 雞排 X1-烤		▲ 餡 餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤		紅藜 毛豆蘿蔔 白蘿蔔、鮑菇、毛豆、紅藜-煮		青菜	羅宋湯 番茄、湯排、西芹、高麗菜			6.6	2.5	2	2.6	817		
26	四	燕麥飯 白米、燕麥		◆*海結花生燉肉 豬肉塊、海帶結、花生-燉		● 塔香油腐 油豆腐、木耳、九層塔-煮		韭香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒		有機蔬菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉塊、糯米		水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803		
27	五	白飯 白米		◆ 糖醋雞丁 雞肉塊、洋蔥、彩椒-煮		● 沙茶白菜肉片 大白菜、豬肉片、油片、紅蘿蔔-煮		清炒花椰 花椰菜、玉米筍-炒		青菜	●海芽味噌湯 豆腐、白蘿蔔、海芽		豆奶			6.5	2.4	2.2	2.4	798
30	一	地瓜飯 白米、地瓜		◆ 京醬肉柳 豬肉柳、白蘿蔔、小黃瓜-煮		▲ 燒烤 甜不辣 X1 甜不辣片 X1-燒		香菇炒筍 竹筍、香菇、紅蘿蔔-炒		青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817		
31	二	雜糧飯 白米、雜糧米		烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤		泰式打拋肉 豬絞肉、番茄、洋蔥、九層塔-煮		玉筍蒲瓜 蒲瓜、玉米筍、紅蘿蔔-煮		青菜	芹珠排骨湯 白蘿蔔、湯排、芹菜		水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806		

★炸物(1次/週)、●豆製品(>2次/週)、▲加工品(2次/週)、◆散肉、整菜次數為供餐天數之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！