

78統鮮美食112年5月菜單



福和國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全穀類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	一	白飯 白米	黑胡椒魚排X1 魚排-塊	洋蔥肉片 洋蔥+豬肉片-炒	雞汁豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+雞油-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬排骨	水果	6.2	2.6	2.5	2.6	809
2	二	胚芽飯 白米+胚芽米	◆咖哩豬 豬肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	★鹹酥雞 X3 雞肉塊-炸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	三	焗烤 白醬鮑菇 義式麵 麵+杏鮑菇+洋蔥+玉米粒	香料 烤雞排X1 雞排-塊	▲海苔香鬆 薯條X4 薯條-塊	蒜拌花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	四	白飯 白米	◆京醬肉絲 豬肉絲+洋蔥+蔥-炒	●和風燒雞 大白菜+凍豆腐+紅蘿蔔+雞肉塊-煮	*腰果玉米 玉米粒+小黃瓜+腰果-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+雞骨	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	五	玉米飯 白米+玉米粒	●拌飯干丁 豆干+豬絞肉+香菇+紅蔥頭-油	▲福州丸X1 福州丸-蒸	家常粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	炒甘藍 高麗菜+豬肉片-炒	海芽金菇湯 金針菇+海芽+味噌	馬卡龍	6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	●◆蔥燒排骨 豬肉塊+油豆腐+蔥-油	★炸翅 小腿 X2 翅小腿X2-炸	奶醬洋芋 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	白菜雞湯 大白菜+玉米粒+雞肉塊	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	二	白飯 白米	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲-烤	▲貢丸佃煮 貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	熱炒海根 海帶根+蒜-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	豆奶	6.3	2.6	2.3	2.5	802
10	三	肉絲 油飯 白米、糯米、豬肉絲、香菇	酸甜魚排 X1 虱目魚排-塊	玉米雞 玉米粒+雞肉+螺旋麵-煮	豆酥四季 四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒	青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+排骨		6.2	2.5	2.4	2.6	799
11	四	五穀飯 白米+五穀米	◆蒜酥炒雞 雞肉塊+地瓜+四季豆+蒜酥-炒	▲奶香可樂餅X1 可樂餅-塊	*肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+香菇+蝦仁-煮	有機蔬菜	●味噌湯 味噌+豆腐+海芽	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	五	白飯 白米	◆薑燒肉片 豬肉+金針菇+薑-煮	酸甜莎莎醬 豆莢+洋蔥+豬絞肉+番茄+香菜-煮	香菇炒筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+紅蘿蔔+芹菜	可可菠蘿	6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	海鮮魷魚排X1 魷魚排-塊	●肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+蔥-煮	*花生海帶 海帶+花生+紅蘿蔔-油	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	二	白飯 白米	◆筍香豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥-油	蜜汁雞 雞肉塊+地瓜-塊	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
17	三	清炒 義大利麵 麵+洋蔥+紅蘿蔔	迷迭香 烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	▲青醬 豬肉丸X1 獅子頭X1+杏鮑菇+玉米粒+九層塔-煮	*開陽蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.5	2.6	801
18	四	玉米飯 白米+玉米粒	★◆椒鹽魚塊X3 魚塊X3-炸	蘑菇燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+紅蘿蔔-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	●蘿蔔油豆腐湯 白蘿蔔+油豆腐+海帶	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	五	白飯 白米	紅燒瓜瓜 雞肉塊+瓜瓜+冬瓜-煮	▲起司球X2 起司球X2-烤	泡菜粉絲 韓式泡菜+粉絲+豬肉+紅蘿蔔-炒	清炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬排骨	草莓蛋糕	6.4	2.5	2.4	2.5	804
22	一	白飯 白米	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	★▲麥香雞堡 麥香雞堡-炸	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉+薑絲	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
23	二	地瓜飯 白米+地瓜	★炸雞排X1 雞排-炸	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+香菇+香菜-煮	紅藜洋芋 洋芋+毛豆+紅藜-煮	青菜	●味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
24	三	海苔 香鬆飯 白米、海苔香鬆	醬燒豬排 X1 豬排-油	▲烤肉醬 丸子X2 魚丸X2+花椰+紅蘿蔔-煮	紅蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
25	四	*芝麻飯 白米+芝麻	◆●栗子燒雞 雞肉塊+栗子+油豆腐-油	黑胡椒玉米肉茸 玉米粒+紅蘿蔔+豬絞肉-炒	*蝦香四季 四季豆+蝦米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶+白蘿蔔+豬排骨	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
26	五	茄汁肉醬螺旋麵+韓拌翅小腿X2+椒鹽薯餅X3+紅豆芝麻球X2+蘑菇濃湯							100%果汁				
校慶									6.3	2.5	2.5	2.5	804
29	一	大麥飯 白米+大麥	◆醬燒燉雞 雞肉塊+韓式冬粉+洋芋-煮	★▲炸薯餅X1 薯餅-塊	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	三絲湯 豆莢+紅蘿蔔+木耳+豬大骨	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808
30	二	薑黃飯 白米+薑黃粉	蒲燒魚排X1 魚排-蒸	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲-炒	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	青菜	●油豆腐粉絲湯 冬粉+油豆腐+芹菜	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
31	三	肉鬆炒飯 白米+肉鬆+玉米粒+紅蘿蔔	里肌豬排X1 豬排-塊	▲阿給X1 豆芽+阿給X1+甜辣醬-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	番茄雞湯 馬鈴薯+番茄+玉米粒+雞骨		6.5	2.4	2.5	2.5	810

* * * 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，不適其過敏體質者食用 * * *

★保證我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

★油炸1次/週 ◆散肉，整菜供餐天數1/2 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類)