



# 上將食品

## 112年5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 超標食材為原則◎◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期 星期		主食	主菜	副菜			湯	附餐	全蛋	蛋黃	肉類	魚類	豆類	蔬菜	水果
1	一	糙米飯 白米、糙米	*◆堅果蘿蔔燒雞 雞肉塊、白蘿蔔、南瓜子-燒	▲塔香米糕豬 米血糕、豬肉片、九層塔-煮	●腐皮蒲瓜 蒲瓜、腐皮、紅蘿蔔-煮	青菜	金針肉絲湯 金針花、豬肉絲、金針菇	水果	6.6	2.5	2.2	2.4			813
2	二	白飯 白米	★炸 豬 肉 酥 X3 豬肉 X3-炸	焗 烤 白醬雞茸薯塊 洋芋、雞茸、紅蘿蔔-煮	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜	●味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	6.7	2.4	2.1	2.4			810
3	三	香菇肉絲 油 飯 糙米、白米、香菇、豬肉絲、木耳	烤 雞 排 X1 雞排 X1-烤	▲ 鍋 貼 X2 鍋貼 X2-烤	*芝麻海帶 海帶絲、紅蘿蔔、芝麻-煮	青菜	赤肉羹 竹筍、豬肉絲、金針菇		6.6	2.5	2.1	2.3			806
4	四	紅藜飯 白米、紅藜	◆果香燒魚 魚肉塊、洋蔥、鳳梨-燒	●菇燒豆腐 豆腐、香菇、紅蘿蔔-燒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機蔬菜	番茄白菜湯 番茄、白菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.4			798
5	五	白飯 白米	●洋芋豆腐 三角腐、洋芋、彩椒-油	豆瓣炒筍 竹筍、豬肉絲、木耳-炒	蒸 蛋 雞蛋、青蔥-蒸	青菜	玉米菇丁 玉米粒、鮑菇、紅蘿蔔-煮	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、金針菇	蜂蜜蛋糕		6.7	2.4	2.2	2.4	812
8	一	白飯 白米	◆壽喜燒豬肉 豬肉片、洋蔥、金針菇-煮	★唐 揚 炸 雞 X3 雞肉塊 X3-炸	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	青菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉塊、枸杞	水果	6.5	2.5	2.1	2.4			803
9	二	*芝麻飯 白米、芝麻	菲力 雞 排 X1 雞排 X1-燒	▲椒鹽 甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	肉絲大白 大白菜、豬肉絲、紅蘿蔔-煮	青菜	羅宋湯 番茄、湯排、白蘿蔔	豆奶		6.7	2.5	2.2	2.5		824
10	三	奶香 菇 菇 彎 管 麵 彎管麵、豬絞肉、鮑菇	燒烤醬豬排 X1 豬排 X1-燒	年糕炒雞 雞肉塊、年糕、金針菇、木耳-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、鮮菇、紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.7			824
11	四	白飯 白米	滷雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	*菜瓜子玉米肉茸 玉米、豬絞肉、紅蘿蔔、菜瓜子-炒	豆醬鮮筍 竹筍、金針菇、木耳-炒	有機蔬菜	●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	水果	6.6	2.4	2.1	2.5			807
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	◆醬味燒魚 魚肉、白蘿蔔、條豆-燒	▲ 麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	高麗冬粉 高麗菜、冬粉、絞肉-炒	青菜	洋芋湯 洋芋、青蔥	肉鬆麵包		6.8	2.4	2.1	2.3		812
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	◆ 泡菜雞 雞肉塊、大白菜、豆皮-煮	▲沙嗲 魚 蛋 黃金魚蛋、洋芋、洋蔥-煮	海芽炒黃芽 黃豆芽、海芽、紅椒-炒	青菜	●豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、鮑菇、青蔥	水果	6.6	2.3	2.2	2.5			802
16	二	白飯 白米	蒲 燒 魚 X1 魚排 X1、冬粉-蒸	●茄汁豆腐 豆腐、番茄、青蔥-燒	蒜味海茸 海茸、芹菜、蒜-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉塊	水果	6.5	2.4	2.1	2.4			796
17	三	海苔肉茸 炒 飯 白米、玉米、絞肉、海苔	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	薯 餅 X3 薯餅 X3-烤	腐乳炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豆腐乳-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、金針菇、竹筍、肉絲		6.7	2.5	2.2	2.6			829
18	四	燕麥飯 白米、燕麥	照燒豬排 X1 豬排 X1-滷	● 滷味 四方干、白蘿蔔、海帶結、木耳-滷	絲瓜麵疙瘩 絲瓜、麵疙瘩、木耳-煮	有機蔬菜	金瓜雞湯 南瓜、雞肉塊	水果	6.7	2.4	2	2.3			803
19	五	白飯 白米	●滷四角腐 X1 四角豆腐-滷	*●燴白菜 白菜、油片、豬肉、魷魚、蝦皮-煮	★▲ 馬 蹄 條 X1 馬蹄條-炸	青菜	玉米蘿蔔 白蘿蔔、玉米、毛豆-煮	紅燒番茄湯 番茄、湯排、洋蔥	巧克力 波堤甜甜圈		6.6	2.4	2.3	2.3	803
22	一	小米飯 白米、小米	豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	★▲ 起 司 球 X2 起司球 X2-炸	*蝦米鮮筍 竹筍、木耳、蝦米-煮	青菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜、雞肉塊、薏仁	水果	6.6	2.4	2.2	2.4			805
23	二	五穀飯 白米、五穀米	◆ 洋釀醬雞丁 雞肉塊、洋蔥、彩椒-燒	●油腐瓜仔肉 小油腐、豬絞肉、脆瓜、青豆-煮	蔬炒條豆 條豆、木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、湯排、芹菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.3			801
24	三	海苔香鬆 蓋飯 白米、海苔香鬆	燒 豬 排 X1 豬排 X1-燒	▲ 花 枝 捲 X2 花枝捲-燒	●豆皮蒲瓜 蒲瓜、豆皮、紅蘿蔔-煮	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔		6.7	2.5	2.1	2.7			831
25	四	地瓜飯 白米、地瓜	烤 雞 肉 捲 X1 雞肉捲 X1-烤	紅燒白菜肉片 大白菜、豬肉片、紅蘿蔔-煮	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機蔬菜	●味噌豆腐湯 豆腐、海芽、白蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.2	2.4			798
26	五	茄汁肉醬義大利麵+嫩汁肉排 X1+黃金炸餃 X2+春捲 X1+大黃瓜湯							100%果汁		6.6	2.4	2.2	2.3	801
校慶															
29	一	薏仁飯 白米、薏仁	*◆腰果燒雞 雞肉塊、白蘿蔔、腰果-燒	▲糖醋 小丸子 小丸子、洋蔥、彩椒-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔-炒	青菜	海芽蛋花湯 青蔥、海芽、雞蛋	水果	6.5	2.4	2.2	2.5			803
30	二	白飯 白米	◆咖哩 豬 豬肉塊、南瓜、紅蘿蔔-煮	蠔油筍香雞 雞肉塊、竹筍、鮑菇-燒	●絲瓜豆簽 絲瓜、玉米筍、豆簽-煮	青菜	●關東煮湯 白蘿蔔、海帶結、油豆腐	水果	6.7	2.5	2.1	2.3			813
31	三	肉 燥 炒 飯 飯條、絞肉、豆芽菜	★炸 雞 翅 X1 三節雞翅-炸	▲ 黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	奶香玉米 玉米、洋芋、毛豆-煮	青菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲、榨菜、金針菇		6.7	2.6	2	2.7			836

★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！