



# 上將食品

## 113年4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 章 10 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	水果	豆奶	蔬菜	油脂	熱量				
1	一	白飯 白米	◆洋芋鮮魚 魚肉塊, 洋芋, 鮑菇-燒	▲薯餅 X2 薯餅 X2-烤	香蒜海根 海帶根, 紅蘿蔔, 蒜-炒	青菜	●味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥	水果	6.7	2.4	2.3	803			
2	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	嫩汁肉排 X1 豬排 X1-油	★鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	金菇筍片 竹筍, 金針菇, 木耳-炒	青菜	結菜雞湯 結頭菜, 紅蘿蔔, 雞肉塊	水果	6.5	2.4	2.5	803			
3	三	焗烤 蘿勒肉茸 義大利麵 麵, 豬絞肉, 玉米, 蘿勒	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	▲酥脆 大餡餅 X1 大餡餅 X1-烤	●腐皮蒲瓜 蒲瓜, 腐皮, 紅蘿蔔-煮	青菜	玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.6	2.5	2.7	821			
~ ~ 兒童節連假愉快 ~ ~															
8	一	胚芽飯 白米, 胚芽	◆南瓜燒豬 豬肉角, 南瓜, 青豆-燒	▲鍋物燒 白蘿蔔, 花枝湯, 魚卵捲, 黑輪-燒	高麗粉絲 冬粉, 高麗菜, 木耳-炒	青菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉塊, 金針菇	水果	6.9	2.4	2.3	817			
9	二	白飯 白米	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	★炸脆皮叉燒 X3 豬肉條 X3-炸	針菇白菜 白菜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮	青菜	羅宋湯 番茄, 白蘿蔔, 湯排	100%果汁		6.7	2.5	2.2	2.3	815	
10	三	上海菜飯 白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 香菇	烤里肌排 X1 里肌肉排 X1-烤	海苔 ▲魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 海苔粉-烤	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔-煮	青菜	糯米雞湯 洋芋, 雞肉塊, 糯米, 枸杞		6.6	2.6	2.1	2.6	827		
11	四	*芝麻飯 白米, 芝麻	雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	●拌飯開胃炸醬 豆干, 豬絞肉, 毛豆, 冬瓜-煮	脆炒黃芽 黃豆芽, 海苔, 木耳-炒	有機蔬菜	赤肉羹 竹筍, 香菇, 豬肉絲	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803		
12	五	白飯 白米	◆菇燒魚塊 魚肉塊, 豆薯, 鮮菇-煮	番茄歐姆蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒	青菜	●榨菜豆腐湯 豆腐, 金針菇, 榨菜	肉鬆麵包		6.6	2.5	2.2	2.5	817	
15	一	白飯 白米	醬燒雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	*韓式雜菜冬粉 冬粉, 肉絲, 香菇, 綠色青菜, 芝麻-炒	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 湯排, 白蘿蔔, 金針花	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819		
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	◆番茄豬 豬肉片, 洋蔥, 番茄-煮	蒸蛋 雞蛋, 南瓜-蒸	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 青蔥	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810		
17	三	西西里肉醬 螺旋麵 麵, 玉米, 豬絞肉, 鮑菇	檸香魚排 X1 魚排 X1-燒	▲燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	●豆皮黃瓜 黃瓜, 豆皮, 紅蘿蔔-煮	青菜	巧達濃湯 洋芋, 雞蛋, 南瓜, 洋蔥		6.8	2.5	2.2	2.7	840		
18	四	白飯 白米	◆滷肉 豬肉角, 白蘿蔔, 青蔥-油	烤薯餅 X3 薯餅 X3-烤	玉米鮑菇 玉米, 鮑菇, 小黃瓜-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海苔, 冬瓜	水果	6.6	2.5	2	2.3	803		
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	*日式照燒 雞肉塊, 洋蔥, 芝麻-燒	三鮮炒筍 竹筍, 豬肉絲, 魷魚, 木耳-炒	★▲香蔥 吉拿棒 X1 吉拿棒 X1-炸	青菜	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	米粉湯	粗炊粉, 芋頭, 白菜, 紅蔥		6.7	2.5	2.2	2.4	820
22	一	白飯 白米	◆馬鈴薯豬肉 豬肉角, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	▲味噌福州丸 X1 福州丸 X1, 玉米, 青豆-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	青菜	昆布肉絲湯 海帶, 豬肉絲, 金針菇	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813		
23	二	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	◆酸甜醬燒雞 雞肉塊, 豆薯, 鳳梨-燒	*腰果南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆, 腰果-炒	乾煸條豆 條豆, 紅蘿蔔-炒	青菜	●肉骨茶湯 白蘿蔔, 豆皮, 湯排	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817		
24	三	古早味 油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 栗子	滷豬排 X1 豬排 X1-油	▲甜不辣 X1 甜不辣 X1-燒	*開陽絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 蝦米-煮	青菜	薏仁洋芋湯 洋芋, 金針菇, 薏仁		6.8	2.6	2.2	2.7	848		
25	四	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	◆洋蔥雞丁 雞肉塊, 洋蔥, 小黃瓜-燒	★炸 地瓜薯條 X4 地瓜條 X4-炸	香炒海根 海根, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	有機蔬菜	●大滷湯 竹筍, 豆腐, 豬肉絲, 雞蛋	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813		
26	五	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1, 冬粉-蒸	安東年糕雞 雞肉塊, 年糕, 洋芋, 金針菇-燒	脆拌鮮筍 竹筍, 紅蘿蔔-炒	青菜	香菇雞湯 雞肉塊, 白蘿蔔, 香菇	豆奶		6.7	2.4	2.2	2.5	817	
29	一	糙米飯 白米, 糙米	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 木耳-炒	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉片, 味噌	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815		
30	二	白飯 白米	梅汁肉排 X1 豬排 X1-油	●雞茸燒豆腐 豆腐, 南瓜, 雞絞肉-燒	蒲瓜金菇 蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 白菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.3	806		

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