

統鮮美食113年4月菜單

本店豬原料
產地 臺灣

福和國中

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，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

食材以符合三章一Q為原則.

日期	星期	主食	主菜	副菜1		副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	蒜蓉魚排X1 <small>虱目魚排-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄-炒</small>		*花生海帶 <small>海帶+花生-煮</small>	青菜	西式濃湯 <small>玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.6	2.4	2.5	816
2	二	白飯 <small>白米</small>	◆洋蔥豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	▲薯 條X5 <small>薯條*5-烤</small>		菇炒高麗 <small>高麗菜+香菇-炒</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
3	三	韓式拌飯 <small>白米+黃豆芽+豬絞肉</small>	★炸 香 雞 排X1 <small>雞排*1-炸</small>	●黃金泡菜 年糕豬 <small>豬肉+泡菜+年糕+豆皮+紅蘿蔔-煮</small>		清炒條豆 <small>四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+杏鮑菇+洋蔥</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
8	一	白飯 <small>白米</small>	◆青醬豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	▲ 麥香雞堡排X1 <small>麥香雞堡排X1-烤</small>		芹香炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳+芹菜-炒</small>	青菜	● 蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>	水果	6.3	2.6	2.6	2.6	818
9	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	◆香菇燒雞 <small>雞肉塊+香菇+紅棗+蔥-煮</small>	酸甜洋芋豬 <small>馬鈴薯+豬肉片+洋蔥+蕃茄-煮</small>		脆炒筍絲 <small>竹筍+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	青菜	柴魚蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+柴魚片</small>	100%果汁					806
10	三	香菇肉絲 油飯 <small>白米+糯米+豬肉絲+香菇</small>	●蒲燒魚排X1 <small>魚排*1+豆腐-燒</small>	▲ 鮮肉 蒸 餃 X2 <small>蒸餃*2-蒸</small>		肉末粉絲 <small>洋蔥+豬絞肉+冬粉+香菇-炒</small>	青菜	三絲雞湯 <small>高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+雞肉</small>		6.3	2.5	2.4	2.6	806
11	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒雞排X1 <small>雞排-燒</small>	●豆干肉柳 <small>豆干+豬肉柳-炒</small>		玉米花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+玉米粒-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬湯排+杏鮑菇</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
12	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	★炸 豬 排 X1 <small>豬排-炸</small>	玉米雞蓉 <small>玉米粒+雞肉蓉-炒</small>		柴魚白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+柴魚片-煮</small>	青菜	●大滷湯 <small>豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔</small>	巧克力 夾心麵包					803
15	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>		雙色花椰 <small>白花椰+綠花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬湯排+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.3	795
16	二	白飯 <small>白米</small>	◆烤豬肉條 <small>豬肉條X4-燒</small>	*●海鮮豆腐 <small>白菜+凍豆腐+豆皮+鮑魚+蝦仁-煮</small>		紅絲敏豆 <small>敏豆+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
17	三	焗烤 墨西哥 肉醬義麵 <small>麵+玉米粒+蕃茄+豬絞肉</small>	檸檬 烤 雞 翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	★ ▲炸 薯 球X4 <small>薯球*4-炸</small>		蒜味炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.6	2.7	822
18	四	白飯 <small>白米</small>	◆蘿蔔排骨 <small>豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒+毛豆-炒</small>		海帶雙絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	●味噌湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片</small>	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
19	五	*芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	糖醋甜蔥 <small>雞肉塊+洋蔥+鳳梨-燒</small>	●香菇干丁 <small>豆干+豬絞肉+香菇-煮</small>	▲麻薯球X2 <small>麻薯球*2-烤</small>	鮑菇鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>	奶酥麵包					820
22	一	白飯 <small>白米</small>	◆客家鹹豬肉 <small>豬肉柳+洋蔥+高麗菜+蔥-炒</small>	▲麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊*2-烤</small>		椰菜百匯 <small>綠花椰+白花椰+玉米筍-炒</small>	青菜	●酸菜雞湯 <small>竹筍+雞肉+酸菜+豆皮</small>	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
23	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	乾燒翅小腿X2 <small>翅小腿*2-燒</small>	吻魚炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+吻仔魚+蔥-炒</small>		麻香黃芽 <small>黃豆芽+小黃瓜+海芽-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+豬湯排</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
24	三	壽喜燒肉 烏冬麵 <small>麵+豬肉絲+洋蔥+菇</small>	★炸 豬 排 X1 <small>豬排*1-炸</small>	▲ 燒 賣X2 <small>燒賣*2- 蒸</small>		筍香三色 <small>竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋+蕃茄</small>		6.3	2.5	2.6	2.5	806
25	四	白飯 <small>白米</small>	◆*韓風洋釀雞 <small>雞肉塊+芝麻-燒</small>	●炸醬肉末薯丁 <small>洋芋+豆干+豬絞肉+洋蔥-煮</small>		香菇白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	海帶蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+海帶片+杏鮑菇</small>	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	806
26	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	蜜汁魚排X1 <small>魚排-燒</small>	法式紅醬燉肉 <small>馬鈴薯+豬絞肉+蘑菇-煮</small>		玉米高麗 <small>高麗菜+玉米粒+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+木耳</small>	豆奶					828
29	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	◆鹽焗雞 <small>雞肉塊+玉米段+香菇+蔥-煮</small>	▲醬燒海鮮排X1 <small>魷魚海鮮排*1-燒</small>		越式粉絲 <small>洋蔥+冬粉+蕃茄+九層塔-炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
30	二	白飯 <small>白米</small>	◆白醬豚肉 <small>豬肉片+馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮</small>	●豆干小炒 <small>豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>		木耳花椰 <small>綠花椰+白花椰+木耳-炒</small>	青菜	客家米粉湯 <small>米粉+高麗菜+香菇</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811

* * * 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 * * *

★堅果種子類是健康的食品,如:花生.杏仁片.芝麻.腰果…等，皆屬於優質的油脂類，但不宜攝取過量,一天建議最多不超過一茶匙歐！

★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)