



上將食品

112年8+9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	水果	全蛋	豆製品	蔬菜	油類	熱量
8/30	三	醬燒 玉米拌飯 白米、玉米、豬絞肉	里肌肉排 X1 豬排 X1-油	▲ 芹炒甜不辣 甜不辣、芹菜-炒		菇炒高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔-炒	青菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉塊、糯米、枸杞		6.6	2.6	2	2.6	824	
31	四	胚芽飯 白米、胚芽	◆ 咖哩雞 雞肉塊、南瓜、紅蘿蔔-煮	★ 叉燒肉 X3 豬肉條 X3-炸		柴香蒲瓜 蒲瓜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 ●味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、海芽	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817	
9/1	五	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆洋蔥 豬柳、洋蔥、青蔥-炒	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔-炒	▲ 蛋黃丸 X1 蛋黃丸 X1-烤	香蒜海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	青菜 菜脯蘿蔔湯 白蘿蔔、雞肉塊、香菇、菜脯	墨西哥 麵包	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
4	一	白飯 白米	*◆ 宮保雞丁 雞肉塊、鮑菇、彩椒、花生-炒	●家常肉末豆腐 豆腐、豬絞肉、木耳-燒		▲絲瓜燴煮 絲瓜、紅蘿蔔、麵疙瘩-煮	青菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排、高麗菜	水果	6.7	2.5	2.2	2.4		
5	二	五穀飯 白米、五穀米	◆ 壽喜燒豬肉 豬肉片、洋蔥、紅蘿蔔-煮	茄醬雞肉 雞肉塊、豆薯、番茄、玉米-煮		雲耳長豆 長豆、木耳、紅蘿蔔-炒	青菜 ●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	100%果汁	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
6	三	白醬 義大利麵 麵、紅蘿蔔、豬絞肉、鮑菇	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	★ 炸 ▲ 可樂餅 X1 玉米可樂餅 X1-炸		*蝦米鮮筍 竹筍、木耳、蝦米-炒	青菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋		6.6	2.4	2	2.7	814	
7	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	◆ 五香燉肉 豬肉塊、洋芋-燉	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸		●豆皮白菜 大白菜、香菇、豆皮絲-煮	有機蔬菜 筍片雞湯 竹筍、雞肉塊、木耳	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819	
8	五	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	●碎瓜干丁肉醬 豆干、豬絞肉、冬瓜、脆瓜-煮		拌炒雙芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海芽-炒	青菜 冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、豬肉絲、冬菜	可可奶油 麵包	6.6	2.5	2.2	2.5	817	
11	一	*芝麻飯 白米、芝麻	◆ 孜然薯塊豬 豬肉塊、洋芋、孜然-煮	●鍋燒油腐 油豆腐、木耳、青蔥-燒		蒜味高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜 金針雞湯 雞肉塊、白蘿蔔、金針花	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822	
12	二	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排-烤	●茄汁什錦鳥蛋 鳥蛋、豆皮、豬肉片、番茄、洋蔥-煮		炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔、金針菇-炒	青菜 ●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798	
13	三	肉燥 炒粿仔條 粿仔條、豆芽菜、豬絞肉	★炸豬排 X1 豬排 X1-炸	▲ 香鬆魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔香鬆-燒		清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	青菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、青蔥、湯排		6.5	2.6	2	2.6	817	
14	四	白飯 白米	*◆ 京醬魚丁 魚肉塊、四方干、芝麻-燒	玉米肉茸 玉米、豬絞肉、毛豆、鮑菇-煮		玉筍黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、玉米筍-燒	有機蔬菜 ●酸辣湯 豆腐、竹筍、金針菇、紅蘿蔔	水果	6.6	2.6	2.2	2.4	820	
15	五	小米飯 白米、小米	*花生燉蘿蔔 豬肉塊、豬腳、白蘿蔔、花生-燉	泡菜年糕 雞肉塊、大白菜、年糕-煮	▲蘋果酥捲 X1 蘋果酥捲-烤	豆酥長豆 長豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	青菜 南瓜湯 南瓜、雞肉塊	起酥麵包	6.7	2.5	2.2	2.5	824	
18	一	白飯 白米	◆ 菇菇煨雞 雞肉塊、鮑菇、洋蔥-燒	▲ 粉紅醬起司燒 起司燒、白蘿蔔、毛豆-煮		高麗粉絲 高麗菜、粉絲、豬絞肉-炒	青菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉絲、木耳	水果	6.9	2.4	2	2.4	821	
19	二	雜糧飯 白米、雜糧米	原味豬排 X1 豬排 X1-油	*●杏片雞茸凍腐 凍豆腐、雞茸、玉米筍、杏仁片-燒		菇燒蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	青菜 海芽蛋花湯 雞蛋、白蘿蔔、海芽	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817	
20	三	焗烤肉醬 螺旋麵 麵、番茄、豬絞肉	燒烤醬雞排 X1 雞排 X1-烤	★ 炸 ▲ 薯球 X4 薯球 X4-炸		*●蝦香白菜 白菜、油片、紅蘿蔔、蝦皮-煮	青菜 洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔		6.6	2.4	2	2.7	814	
21	四	薏仁飯 白米、薏仁	◆ 福菜肉燜筍 豬肉片、福菜、筍茸-煮	玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒		塔香海根 海帶根、九層塔-炒	有機蔬菜 高麗蔘雞湯 高麗菜、雞肉塊、枸杞、蔘鬚	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
22	五	白飯 白米	◆ 金瓜奶醬雞 雞肉塊、南瓜、青豆-燒	●豆干肉絲小炒 豆干、豬肉絲、魷魚、芹菜-炒		韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒	青菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、芹菜、湯排	豆奶	6.7	2.6	2	2.5	827	
23	六	紫米飯 白米、紫米	蒲燒魚 X1 魚排 X1、冬粉-蒸	番茄洋芋雞 雞肉塊、洋芋、麵疙瘩、番茄-煮		豆瓣鮮筍 竹筍、金針菇、紅蘿蔔-炒	青菜 ●玉米豆腐湯 豆腐、玉米、青蔥	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822	
25	一	白飯 白米	◆ 蠔香肉片 豬肉片、洋蔥、金針菇-燒	▲ 芹香花枝揚 花枝揚、紅蘿蔔、芹菜-煮		木耳長豆 長豆、木耳-炒	青菜 香菇雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、香菇	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
26	二	地瓜飯 白米、地瓜	★ 炸小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	冬瓜肉燥 冬瓜、豬絞肉、毛豆、麵輪-煮		炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 ●豆腐大醬湯 黃豆芽、豆腐、金針菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
27	三	香菇 肉絲油飯 糯米、白米、豬肉絲、香菇、木耳	照燒豬排 X1 豬排 X1-油	▲ 蒸餃 X2 蒸餃 X2-蒸		●絲瓜豆簽 絲瓜、木耳、豆簽-煮	青菜 赤肉羹 竹筍、金針菇、豬肉絲、雞蛋		6.8	2.4	2.1	2.6	826	
28	四	糙米飯 白米、糙米	燒魚排 X1 魚排 X1-燒	●炸醬黑干豬 黑豆干、豬肉、紅蘿蔔-燒		*腰果玉米 玉米、豆薯、紅蘿蔔、腰果-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、湯排、枸杞	水果	6.8	2.5	1.9	2.5	824	

~~ 中秋連假愉快 ~~

★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！