



上將食品

113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 /Q 認證食材為原則◎◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日 供應	週末 供應	週五 供應	週六 供應	週日 供應		
1	三	日式鐵板炒烏龍 <small>烏龍麵, 大白菜, 豬肉絲, 柴魚片</small>	冰糖三節翅 X1 <small>三節雞翅 X1-油</small>	▲ 蛋黃芋丸 X2 <small>蛋黃芋丸 X2-烤</small>	* 芝麻條豆 <small>條豆, 彩椒, 芝麻-炒</small>	青菜	廣東粥 <small>白米, 絞肉, 玉米</small>		6.9	2.4	2.1	2.6	833		
2	四	白飯 <small>白米</small>	◆ 蒜泥白肉 <small>豬肉片, 洋蔥-燒</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋, 玉米-蒸</small>	紅片甘藍 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉塊, 香菇</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810		
3	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	香炒筍 <small>雞肉塊, 竹筍, 木耳-炒</small>	打拋粉絲 <small>冬粉, 番茄, 絞肉, 九層塔-炒</small>	★*▲ 炸湯圓 X2 <small>湯圓 X2, 花生粉-炸</small>	● 豆皮黃瓜 <small>黃瓜, 金針菇, 豆皮-煮</small>	青菜	白菜湯 <small>豬肉絲, 大白菜, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.8	2.4	2.2	2.4	819	
6	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 洋蔥豬肉 <small>豬肉片, 洋蔥-燒</small>	▲ 雞堡肉排 X1 <small>雞堡肉排 X1-烤</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔-煮</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉塊, 冬瓜, 枸杞, 薑絲</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803		
7	二	紅藜小米飯 <small>白米, 小米, 紅藜麥</small>	菲力雞排 X1 <small>去骨雞排 X1-燒</small>	● 塔香烏蛋 <small>烏蛋, 豆干丁, 白蘿蔔, 九層塔-燒</small>	* 開陽炒筍 <small>竹筍, 木耳, 蝦米-炒</small>	青菜	● 柴魚味噌湯 <small>豆腐, 海芽, 味噌</small>	豆奶		6.6	2.4	2.2	2.5	810	
8	三	拿坡里肉醬 彎管麵 <small>彎管麵, 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔</small>	嫩汁豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	★▲ 炸香 Q 地瓜 槌 X2 <small>香 Q 地瓜槌 X2-炸</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 玉米, 雞蛋</small>		6.8	2.5	2.1	2.6	833		
9	四	白飯 <small>白米</small>	* ◆ 宮保雞丁 <small>雞肉塊, 白蘿蔔, 小黃瓜, 花生-燒</small>	叉燒肉條 X3 <small>豬肉條 X3-烤</small>	蒜香海絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 蒜-炒</small>	有機蔬菜	筍片排骨湯 <small>筍片, 湯排</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808		
10	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	茄醬魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	● 小雞腿 X1 滷味 <small>翅小腿 X1, 豆干-油</small>	● 白菜滷 <small>大白菜, 豆皮, 木耳-煮</small>	青菜	金針雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉塊, 金針花</small>	巧克力麵包捲		6.6	2.6	2.2	2.5	825	
13	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	◆ 三杯雞 <small>雞肉塊, 竹筍, 鮑菇, 九層塔-炒</small>	★▲ 可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>	* 蘿蔔海結 <small>白蘿蔔, 海帶結, 花生-煮</small>	青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉絲, 冬菜</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822		
14	二	白飯 <small>白米</small>	* ◆ 壽喜醬燒豬 <small>豬肉片, 白蘿蔔, 芝麻-燒</small>	● 莎莎雞茸干丁 <small>豆干, 番茄, 洋蔥, 雞絞肉-炒</small>	清炒條豆 <small>條豆, 木耳-炒</small>	青菜	● 大滷湯 <small>豆腐, 豬肉絲, 金針菇, 雞蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803		
15	三	香菇肉絲油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳</small>	烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	▲ 燒賣 X2 <small>燒賣 X2-蒸</small>	● 腐皮冬瓜 <small>冬瓜, 腐皮, 紅蘿蔔-煮</small>	青菜	紅燒排骨湯 <small>白蘿蔔, 湯排, 青蔥</small>		6.7	2.5	2.2	2.7	828		
16	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	蒲燒魚 X1 <small>蒲燒魚 X1, 冬粉-蒸</small>	薯塊雞 <small>洋芋, 雞肉塊, 紅蘿蔔-煮</small>	拌炒鮮筍 <small>竹筍, 金針菇, 木耳-炒</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>高麗菜, 雞蛋, 紫菜</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810		
17	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋甜蔥 <small>雞肉塊, 洋蔥, 鳳梨-燒</small>	鹹香高麗 <small>高麗菜, 自製鹹豬肉, 木耳-炒</small>	炒甜玉米 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	薑絲海根 <small>海帶根, 薑絲-炒</small>	米粉湯 <small>米粉, 芋頭, 豬肉絲, 紅蔥</small>	蜂蜜星星		6.7	2.4	2.2	2.4	807
20	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	◆ 爆炒豬柳 <small>豬肉柳, 洋蔥, 木耳-炒</small>	▲ 玉米布丁酥 X2 <small>玉米布丁酥 X2-烤</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	● 小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚乾, 味噌</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803		
21	二	白飯 <small>白米</small>	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-烤</small>	番茄歐姆蛋 <small>雞蛋, 番茄, 青蔥-炒</small>	麻香黃芽 <small>黃豆芽, 海芽, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	青瓜排骨湯 <small>青木瓜, 湯排, 金針菇</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810		
22	三	* 鯉節香鬆蓋飯 <small>白米, 鯉節香鬆</small>	◆ 醬燒豬肉 <small>豬肉角, 洋蔥, 小黃瓜-燒</small>	▲ 海鮮捲 X2 <small>海鮮捲 X2-烤</small>	香菇高麗 <small>高麗菜, 香菇-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>		6.8	2.5	2.1	2.6	833		
23	四	白飯 <small>白米</small>	虱目魚塊 X2 <small>魚塊 X2-烤</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉塊, 洋芋-煮</small>	● 干絲條豆 <small>條豆, 鮑菇, 干絲-炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 白蘿蔔, 湯排</small>	水果	6.7	2.6	2.2	2.4	822		
24	五	白醬義大利麵 + 里肌豬排 X1 + 麥克雞塊 X2 + 薯餅 X3 + 洋芋雞湯							100%果汁						
校慶										6.8	2.4	2.1	2.4	817	
27	一	白飯 <small>白米</small>	★ 炸雞米花 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>	▲ 甜不辣關東煮 <small>白蘿蔔, 甜不辣, 竹輪, 魚卵捲-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根, 芹菜, 九層塔-炒</small>	青菜	● 豆腐什錦羹 <small>豆腐, 豬肉絲, 金針菇</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803		
28	二	薏仁飯 <small>白米, 小薏仁</small>	五香肉排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	* ● 堅果方干雞 <small>雞肉塊, 四方干, 堅果-燒</small>	蒜酥高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蒜-炒</small>	青菜	鳳梨雞湯 <small>白蘿蔔, 鳳梨, 雞肉塊, 陰鳳梨</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820		
29	三	* 海苔蛋炒飯 <small>白米, 豬絞肉, 雞蛋, 海苔香鬆</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	▲ 鍋貼 X2 <small>鍋貼 X2-烤</small>	● 蒲瓜油片 <small>蒲瓜, 油片, 木耳-煮</small>	青菜	藥膳排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 鮑菇, 當歸</small>		6.8	2.5	2.2	2.6	831		
30	四	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	◆ 照燒豬肉 <small>豬肉角, 白蘿蔔-燒</small>	洋蔥紅絲蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒</small>	玉米肉茸 <small>玉米, 絞肉, 小黃瓜-炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋, 海芽, 薑絲</small>	水果	6.6	2.5	2.2	2.5	812		
31	五	白飯 <small>白米</small>	◆ 洋芋燒魚塊 <small>魚肉塊, 洋芋, 毛豆-燒</small>	肉末寬粉 <small>豆芽菜, 寬粉, 絞肉, 木耳-炒</small>	針菇炒筍 <small>竹筍, 金針菇, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	● 日式味噌湯 <small>豆腐, 豬肉絲, 鮑菇, 味噌</small>	奶酥餐包		6.8	2.4	2.2	2.4	814	

★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!