

統鮮美食112年6月菜單



福和國中

* 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
 營養師：陳芝庭(營養字第6651號) 地址：新北市三區區中興北街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	四	小米飯 白米+小米	檸香魷魚排X1 魷魚排*1-燒	●瓜仔肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+花瓜-煮	玉筍蘿蔔 白蘿蔔+玉米筍+海帶-煮	有機蔬菜	味噌湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+味噌	水果	6.3	2.4	2.5	2.5	796
2	五	白飯 白米	五味醬什錦 豬肉片+小黃瓜+洋葱-煮	●沙茶豆皮 大白菜+凍豆腐+豆皮+木耳-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	油燜脆筍 竹筍+蒜+蔥-炒	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+雞肉	可可蛋糕	6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	一	白飯 白米	香料烤雞翅X1 三節雞翅-烤	奶香炒蛋 馬鈴薯+南瓜+洋葱+雞蛋+毛豆-炒	乾煸四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 紅麵線+紅蘿蔔+金針菇	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808
6	二	五穀飯 白米+五穀米	◆蘿蔔燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	▲醬燒麥香雞X1 麥香雞排*1-燒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨	100%果汁	6.3	2.5	2.4	2.5	801
7	三	焗烤茄汁肉醬麵 麵+玉米粒+蕃茄+豬絞肉	★炸香雞排X1 雞排X1-炸	地瓜薯條X4 地瓜薯條*4-烤	脆炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.6	2.4	816
8	四	白飯 白米	◆*照燒豚肉 豬肉片+洋葱+芝麻-炒	▲咖哩黃金魚蛋X2 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+魚蛋X2-煮	香菇白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	●海帶油腐湯 海帶+油豆腐+玉米粒	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794
9	五	玉米飯 白米+玉米粒	糖醋魚排X1 虱目魚排X1-燒	●紹子肉茸豆腐 豆腐+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	韭香豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+豬湯排	煉乳銀絲捲	6.2	2.5	2.5	2.7	806
12	一	*芝麻飯 白米+芝麻	◆滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍-燒	★炸翅小腿X2 翅小腿*2-炸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	白菜雞湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇+雞骨	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825
13	二	白飯 白米	◆●香菇燜雞 雞肉塊+油豆腐+香菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒	豆酥高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆酥-炒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔+豬湯排	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
14	三	油蔥肉燥拌麵 麵+香菇+豬絞肉+豆芽菜	里肌豬排X1 豬排X1-燒	▲海山醬黑輪條X1 黑輪條X1-燒	白菜滷 大白菜+爆皮+香菇+紅蘿蔔-煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.5	806
15	四	大麥飯 白米+大麥	◆左宗棠雞 雞肉+彩椒-燒	●蠔油燉肉 豆干+豬肉+紅蘿蔔-油	炒三絲 竹筍+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	金針花湯 金針花+豬湯排	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
16	五	小米飯 白米+小米	●回鍋干片 豬肉柳+豆干-炒	羅勒青醬薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+玉米粒-煮	*▲芝麻球X1 芝麻球*1-烤	花生海帶 海帶+紅蘿蔔+花生-煮	高麗番茄湯 蕃茄+高麗菜+洋葱+雞骨	奶油馬卡龍	6.4	2.5	2.5	2.6	815
17	六	白飯 白米	◆●蘑菇醬燒魚 魚肉塊+百頁+毛豆+玉米粒+蘑菇-燒	爆炒鹹豬肉 高麗菜+豬肉片+蔥-炒	肉末粉絲 洋葱+冬粉+豬絞肉+蔥-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	一	白飯 白米	蒲燒魚排X1 蒲燒魚+冬粉-蒸	●打拋肉 豬絞肉+蕃茄+洋葱+豆干+九層塔-煮	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶絲-炒	青菜	米粉湯 粗米粉+高麗菜+香菇+芹菜	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
20	二	紅藜飯 白米+紅藜	◆*杏仁片燒烤雞 雞肉塊+杏仁片-燒	●豚肉壽喜燒 大白菜+豬肉片+洋葱+紅蘿蔔+金針菇+豆皮-煮	玉米洋芋 馬鈴薯+小黃瓜+玉米粒-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.2	2.5	2.4	2.5	794
21	三	肉絲油飯 白米 豬絞肉絲	★炸豬排X1 豬排-炸	▲可樂餅X1 可樂餅X1-烤	*芝香四季豆 四季豆+芝麻-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞肉		6.4	2.4	2.5	2.6	808
26	一	胚芽飯 白米+胚芽	醬燒魚排X1 魚排-燒	▲關東煮 米血糕+魚卵捲+貢丸+甜不辣+白蘿蔔-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	海帶排骨湯 黃豆芽+海帶芽+豬湯排	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
27	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	●綜合滷味 油豆腐+豆干+海帶-油	*蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	青菜	蛋花湯 大白菜+蕃茄+雞蛋+蔥	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
28	三	和風豬肉炒烏龍 麵+豬肉絲+高麗菜+香菇	★炸雞翅X1 三節雞翅X1-炸	▲黑胡椒肉丸子X1 獅子頭X1+玉米粒+毛豆-煮	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	豆奶	6.3	2.4	2.6	2.5	799
29	四	紫米飯 白米+紫米	◆赤麴肉片 豬肉片+小黃瓜-燒	爆蛋粉絲 洋葱+粉絲+雞蛋+紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌+柴魚片	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801

* * * 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，不適合同過敏體質者食用 * * *

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

★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)