



上將食品

112年6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 10 認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量		
1	四	白飯 白米	◆紅燒肉丁 豬肉塊,白蘿蔔,青蔥-燒	★炸 ▲雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	豆酥條豆 條豆,紅蘿蔔,豆酥-炒	有機蔬菜 筍片雞湯 雞肉塊,竹筍,木耳	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798	
2	五	海苔飯 白米,海苔粉	●醬燒豆腸 豆腸,玉米筍-燒	毛豆薯塊蛋 洋芋,雞蛋,毛豆-煮	炒寬粉 高麗,豬絞肉,寬粉,木耳-炒	塔香海茸 海茸,紅蘿蔔,九層塔-炒	青木瓜湯 青木瓜,湯排,金針菇	牛奶夾心 麵包	6.9	2.4	2.1	2.3	819
5	一	白飯 白米	◆糖醋咕咾肉 豬肉塊,洋蔥,鳳梨-燒	▲三杯花枝揚 花枝揚,竹筍,九層塔-燒	紅蘿蔔花椰 花椰菜,紅蘿蔔-煮	青菜 ●海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805	
6	二	胚芽飯 白米,胚芽	★炸 雞米花 X3 雞肉塊 X3-炸	●茄汁莎莎肉醬 豆干丁,玉米,豬絞肉,番茄-煮	清炒高麗 高麗菜,木耳,紅蘿蔔-炒	青菜 洋芋排骨湯 洋芋,湯排,紅棗	100%果汁	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
7	三	沙茶肉茸 炒飯 白米,豬絞肉,玉米	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤	●豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽,木耳-煮	青菜 ●大滷湯 豆腐,竹筍,肉絲,紅蘿蔔	6.6	2.5	2.3	2.7	829		
8	四	小米飯 白米,小米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	●酸菜黑干滷味 黑豆干,鮑菇,酸菜-滷	芹炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔,芹菜-炒	有機蔬菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜,豬肉絲,枸杞	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815	
9	五	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1,冬粉-蒸	年糕雞 雞肉塊,大白菜,年糕,木耳-煮	*蝦米脆筍 竹筍,蝦米,金針菇-炒	青菜 糯米雞湯 洋芋,雞肉塊,糯米	巧克力 杯子蛋糕	6.7	2.4	2.1	2.4	810	
12	一	紅藜飯 白米,紅藜	◆*芝麻和風雞 雞肉塊,小黃瓜,洋蔥,芝麻-煮	地瓜薯條 X3 地瓜條 X3-烤	脆炒芽菜 豆芽菜,紅蘿蔔,木耳-炒	青菜 榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,白蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.2	2.3	801	
13	二	白飯 白米	原味豬排 X1 豬排 X1-燒	蒸蛋 雞蛋,毛豆-蒸	玉米蘿蔔 白蘿蔔,玉米,青蔥-煮	青菜 金針雞湯 金針菇,雞肉塊,金針花	水果	6.7	2.5	2.2	2.3	815	
14	三	焗烤 奶香白醬 義大利麵 麵,絞肉,鮑菇,紅蘿蔔	無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	★▲炸餃 X2 水餃 X2-炸	木耳條豆 條豆,木耳-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,雞蛋	6.6	2.5	2.1	2.7	824		
15	四	白飯 白米	◆紅棗燉肉 豬肉塊,白蘿蔔,紅棗-燉	▲香雞排 X1 雞堡肉排-烤	白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 ●小魚味噌湯 豆腐,洋蔥,小魚干	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798	
16	五	糙米飯 白米,糙米	洋釀醬甜蔥 雞肉塊,洋蔥,彩椒-燒	●干丁炸醬 豆干丁,豬絞肉,紅蘿蔔-煮	薯辦 X2 洋芋辦-烤	青菜 *花生海結 白蘿蔔,海帶結,花生-煮	肉骨茶湯 高麗菜,湯排,鮑魚菇	草莓 小餐包	6.5	2.4	2.1	2.5	800
17	六	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	*杏片洋芋炒雞 洋芋,雞肉塊,紅蘿蔔,杏仁片-炒	●豆皮蒲瓜 蒲瓜,豆皮絲,木耳-煮	青菜 鳳梨雞湯 白蘿蔔,鳳梨,蔴鳳梨,雞肉塊	6.6	2.4	2.2	2.5	810		
19	一	白飯 白米	◆香草燒豬 豬肉塊,洋蔥,義式香料-燒	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-烤	香菇高麗 高麗菜,香菇-炒	青菜 紫菜蛋花湯 白蘿蔔,雞蛋,紫菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
20	二	雜糧飯 白米,雜糧米	烤雞排 X1 雞排 X1-烤	打拋豬 絞肉,豆薯,番茄,九層塔-煮	絲瓜燴煮 絲瓜,麵疙瘩,紅蘿蔔-煮	青菜 ●韓式大醬湯 豆腐,鮑菇,肉片,味噌	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
21	三	栗香 肉絲油飯 糯米,白米,豬肉絲,香菇,栗子	里肌肉排 X1 豬排 X1-滷	★炸 ▲可樂餅 X1 玉米奶滋餅 X1-炸	香拌黃芽 黃豆芽,海苔,木耳-煮	青菜 米粉湯 炊粉,絞肉,紅蘿蔔,芹菜	6.9	2.5	2.2	2.7	847		
26	一	薏仁飯 白米,薏仁	◆卡非醬雞丁 雞肉塊,南瓜,洋芋-煮	★薯球 X4 薯球 X4-炸	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔-炒	青菜 羅宋湯 高麗菜,湯排,番茄	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817	
27	二	白飯 白米	◆蘿蔔燒魚 魚肉塊,雙色蘿蔔-燒	●塔香方干雞 雞肉塊,四方豆干,小黃瓜-煮	菇炒鮮筍 竹筍,鮑菇,木耳-炒	青菜 冬瓜薏米湯 冬瓜,薏仁,金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
28	三	柴魚 烏龍麵 烏龍麵,大白菜,絞肉,柴魚片	滷雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	●家常三角腐 三角油腐,木耳,紅蘿蔔-燒	蠔香海根 海帶根,芹菜-炒	青菜 香菇赤肉羹 筍絲,肉絲,香菇,木耳	豆奶	6.7	2.4	2	2.6	816	
29	四	燕麥飯 白米,燕麥	◆京醬肉柳 豬肉柳,洋蔥,彩椒-炒	▲海山醬福州丸 X1 福州丸 X1,毛豆-煮	*堅果玉米 玉米,紅蘿蔔,堅果-煮	有機蔬菜 ●南瓜豆腐湯 豆腐,南瓜,青蔥	水果	6.6	2.4	2	2.4	800	

★炸物(1次/週)。●豆製品(2次/週)。▲加工品(2次/週)。◆散肉，整裝次數為供餐天數之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！