



# 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 超標食材為原則\* ◎營養師：劉芸璇(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	水果	全穀 雜糧	豆魚 肉	蔬菜	油脂	熱量		
1	四	白飯 <small>白米</small>	◆紅燒肉丁 <small>豬肉塊、白蘿蔔、青蔥-燒</small>	★炸 ▲雞柳條 X2 <small>雞柳條 X2-炸</small>		豆酥條豆 <small>條豆、紅蘿蔔、豆酥-炒</small>	有機蔬菜 筍片雞湯 <small>雞肉塊、竹筍、木耳</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	79	
2	五	海苔飯 <small>白米、海苔粉</small>	●醬燒豆腸 <small>豆腸、玉米筍-燒</small>	毛豆薯塊蛋 <small>洋芋、雞蛋、毛豆-煮</small>	炒寬粉 <small>高麗、豬絞肉、寬粉、木耳-炒</small>	塔香海茸 <small>海茸、紅蘿蔔、九層塔-炒</small>	青木瓜湯 <small>青木瓜、湯排、金針菇</small>	牛奶夾心 麵包		6.9	2.4	2.1	2.3	81
5	一	白飯 <small>白米</small>	◆糖醋咕咾肉 <small>豬肉塊、洋蔥、鳳梨-燒</small>	▲三杯花枝揚 <small>花枝揚、竹筍、九層塔-燒</small>	紅蘿蔔花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔-煮</small>	青菜 ●海芽豆腐湯 <small>豆腐、海帶芽</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	80		
6	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	★炸 雞米花 X3 <small>雞肉塊 X3-炸</small>	●茄汁莎莎肉醬 <small>豆干丁、玉米、豬絞肉、番茄-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒</small>	青菜 洋芋排骨湯 <small>洋芋、湯排、紅棗</small>	100%果汁		6.7	2.4	2.2	2.3	80	
7	三	沙茶肉茸 炒飯 <small>白米、豬絞肉、玉米</small>	滷豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	▲麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊 X2-烤</small>	●豆簽絲瓜 <small>絲瓜、豆簽、木耳-煮</small>	青菜 ●大滷湯 <small>豆腐、竹筍、肉絲、紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.3	2.7	82		
8	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	烤雞翅 X1 <small>三節雞翅 X1-烤</small>	●酸菜黑干滷味 <small>黑豆干、鮑菇、酸菜-滷</small>	芹炒海絲 <small>海帶絲、紅蘿蔔、芹菜-炒</small>	有機蔬菜 冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、豬肉絲、枸杞</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	81		
9	五	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1、冬粉-蒸</small>	年糕雞 <small>雞肉塊、大白菜、年糕、木耳-煮</small>	*蝦米脆筍 <small>竹筍、蝦米、金針菇-炒</small>	青菜 糯米雞湯 <small>洋芋、雞肉塊、糯米</small>	巧克力 杯子蛋糕		6.7	2.4	2.1	2.4	81	
12	一	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	◆*芝麻和風雞 <small>雞肉塊、小黃瓜、洋蔥、芝麻-煮</small>	地瓜薯條 X3 <small>地瓜條 X3-烤</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	青菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲、白蘿蔔</small>	水果	6.5	2.5	2.2	2.3	80		
13	二	白飯 <small>白米</small>	原味豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、毛豆-蒸</small>	玉米蘿蔔 <small>白蘿蔔、玉米、青蔥-煮</small>	青菜 金針雞湯 <small>金針菇、雞肉塊、金針花</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.3	81		
14	三	焗烤 奶香白醬 義大利麵 <small>麵、絞肉、鮑菇、紅蘿蔔</small>	無骨雞排 X1 <small>無骨雞排 X1-燒</small>	★▲炸餃 X2 <small>水餃 X2-炸</small>	木耳條豆 <small>條豆、木耳-炒</small>	青菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、紅蘿蔔、雞蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.7	82		
15	四	白飯 <small>白米</small>	◆紅棗燉肉 <small>豬肉塊、白蘿蔔、紅棗-燉</small>	▲香雞排 X1 <small>雞堡肉排-烤</small>	白菜滷 <small>大白菜、香菇、紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 ●小魚味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、小魚干</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	79		
16	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	洋釀醬甜蔥 <small>雞肉塊、洋蔥、彩椒-燒</small>	●干丁炸醬 <small>豆干丁、豬絞肉、紅蘿蔔-煮</small>	薯辦 X2 <small>洋芋辦-烤</small>	青菜 *花生海結 <small>白蘿蔔、海帶結、花生-煮</small>	肉骨茶湯 <small>高麗菜、湯排、鮑魚菇</small>	草莓 小餐包		6.5	2.4	2.1	2.5	80
17	六	紅扁豆飯 <small>白米、紅扁豆</small>	醬淋魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	*杏片洋芋炒雞 <small>洋芋、雞肉塊、紅蘿蔔、杏仁片-炒</small>	●豆皮蒲瓜 <small>蒲瓜、豆皮絲、木耳-煮</small>	青菜 鳳梨雞湯 <small>白蘿蔔、鳳梨、蔴鳳梨、雞肉塊</small>		6.6	2.4	2.2	2.5	81		
19	一	白飯 <small>白米</small>	◆香草燒豬 <small>豬肉塊、洋蔥、義式香料-燒</small>	虱目魚塊 X2 <small>魚塊 X2-烤</small>	香菇高麗 <small>高麗菜、香菇-炒</small>	青菜 紫菜蛋花湯 <small>白蘿蔔、雞蛋、紫菜</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	80		
20	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	打拋豬 <small>絞肉、豆薯、番茄、九層塔-煮</small>	絲瓜燴煮 <small>絲瓜、麵疙瘩、紅蘿蔔-煮</small>	青菜 ●韓式大醬湯 <small>豆腐、鮑菇、肉片、味噌</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	82		
21	三	栗香 肉絲油飯 <small>糯米、白米、豬肉絲、香菇、栗子</small>	里肌肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	★炸 ▲可樂餅 X1 <small>玉米奶滋餅 X1-炸</small>	香拌黃芽 <small>黃豆芽、海苔、木耳-煮</small>	青菜 米粉湯 <small>炊粉、絞肉、紅蘿蔔、芹菜</small>		6.9	2.5	2.2	2.7	84		
26	一	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	◆卡非醬雞丁 <small>雞肉塊、南瓜、洋芋-煮</small>	★薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	紅絲條豆 <small>條豆、紅蘿蔔-炒</small>	青菜 羅宋湯 <small>高麗菜、湯排、番茄</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	81		
27	二	白飯 <small>白米</small>	◆蘿蔔燒魚 <small>魚肉塊、雙色蘿蔔-燒</small>	●塔香方干雞 <small>雞肉塊、四方豆干、小黃瓜-煮</small>	菇炒鮮筍 <small>竹筍、鮑菇、木耳-炒</small>	青菜 冬瓜薏米湯 <small>冬瓜、薏仁、金針菇</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	81		
28	三	柴魚 烏龍麵 <small>烏龍麵、大白菜、絞肉、柴魚片</small>	滷雞翅 X1 <small>三節雞翅 X1-滷</small>	●家常三角腐 <small>三角油腐、木耳、紅蘿蔔-燒</small>	蠔香海根 <small>海帶根、芹菜-炒</small>	青菜 香菇赤肉羹 <small>筍絲、肉絲、香菇、木耳</small>	豆奶		6.7	2.4	2	2.6	81	
29	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	◆京醬肉柳 <small>豬肉柳、洋蔥、彩椒-炒</small>	▲海山醬福州丸 X1 <small>福州丸 X1、毛豆-煮</small>	*堅果玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、堅果-煮</small>	有機蔬菜 ●南瓜豆腐湯 <small>豆腐、南瓜、青蔥</small>	水果	6.6	2.4	2	2.4	80		

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