

7S 統鮮美食 113年3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 地址：新北市三區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1		副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	醬燒甜蔥 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	香鬆洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+海苔香鬆-炒	★麻薯 ▲QQ球X2 麻薯球*2-炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米段-煮	青菜	紅蔥米粉湯 米粉+豬絞肉+高麗菜		6.4	2.4	2.5	2.5	803
4	一	小米飯 白米、小米	香草烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	▲香菇肉燥貢丸X1 白蘿蔔+貢丸+豬絞肉+香菇-滷		熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	●玉米排骨湯 玉米粒+排骨+油豆腐	水果	6.2	2.5	2.4	2.7	803
5	二	白飯 白米	◆蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	★炸鹹酥雞 X3 雞肉塊*3-炸		彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	青菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇	100%果汁					
6	三	番茄肉醬鐵板麵 麵+豬絞肉+玉米粒+番茄	黑胡椒雞排X1 雞排*1-燒	▲薯條X5 薯條X5-烤		雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	四	*芝麻飯 白米、芝麻	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬-淋	海苔虎皮蛋X1 雞蛋+海苔-燒		清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+海帶芽+雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
8	五	白飯 白米	糖醋魚排X1 魚排-燒	●客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚-炒		韭香豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨+芹菜	奶酥麵包					
11	一	白飯 白米	◆筍香扣肉 豬肉塊+筍干+香菇+蔥-煮	★▲麥克雞塊X2 麥克雞塊*2-炸		海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	山藥雞湯 大麥+山藥+雞肉+洋芋	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
12	二	玉米飯 白米、玉米粒	橙汁脆皮翅小腿X2 翅小腿*2-燒	●壽喜燒肉片 大白菜+豬肉片+板豆腐+豆皮-煮		香菇竹筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.3	2.7	801
13	三	肉絲油飯 白米、糯米、豬肉絲、香菇	蒲燒魚排X1 蒲燒魚*1+冬粉-蒸	▲鮮肉水餃X2 蒸餃*2-蒸		●鹹水雞 雞肉+豆干+玉米筍+綠花椰-煮	青菜	番茄蛋花湯 白菜+雞蛋+番茄		6.4	2.5	2.5	2.3	802
14	四	糙米飯 白米、糙米	◆蘑菇燉雞 雞肉塊+馬鈴薯+蘑菇-煮	●鴿蛋油豆腐 油豆腐+鴿蛋X1+紅蘿蔔-煮		栗子津白 大白菜+香菇+栗子-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍+香菜	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
15	五	白飯 白米	蘿蔔羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	甘梅薯條X3 地瓜條*3-烤	洋蔥粉絲 洋蔥+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽	肉鬆麵包					
18	一	白飯 白米	蜜汁雞排X1 雞排*1-燒	●▲叻沙黃金丸X2 魚蛋*2+油豆腐+豆芽+椰奶-煮		豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801
19	二	大麥飯 白米、大麥	◆蒜味肉條 豬肉切條X4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒		清炒花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	榨菜竹筍湯 竹筍+雞骨+榨菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.6	827
20	三	起司白醬義式麵 麵+玉米粒+豬絞肉+洋蔥	香烤雞肉捲X1 雞肉捲*1-烤	▲薯球X4 薯球-烤		香拌高麗 高麗菜+紅蘿蔔-拌	青菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.5	814
21	四	白飯 白米	◆焗烤法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+蘑菇+起司-烤	★雞米花X3 雞肉塊*3-炸		薑絲海根 海帶根+彩椒+薑絲-煮	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐+小魚干+味噌	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
22	五	*蕎麥飯 白米、蕎麥	韓式蜂蜜檸檬魚排X1 魚排*1-燒	●泡菜豬肉豆腐 韓式泡菜+豆腐+豬肉絲+冬粉-煮		脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 瓜+杏鮑菇+排骨	豆奶					
25	一	白飯 白米	◆蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	▲咖哩雞肉丸X1 馬鈴薯+雞肉丸X1+紅蘿蔔+洋蔥-炒		*蝦香白菜 白菜+香菇+蝦米-炒	青菜	海帶雞湯 海帶+番茄+雞肉塊	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803
26	二	紅藜飯 白米、紅藜麥	*◆蒲燒嫩雞 雞肉塊+杏鮑菇+芝麻-煮	玉米肉茸 玉米粒+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒		木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	青菜	香菇排骨湯 白菜+排骨+香菇+肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
27	三	香菇肉燥炒米粉 米粉+豬絞肉+高麗菜	★炸豬排X1 豬排-炸	▲鮮肉燒賣X2 豬肉燒賣*2-蒸		*花生海結 海帶結+花生-油	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	四	白飯 白米	烤雞排X1 雞排*1-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒		香菇粉絲 綠豆芽+粉絲+香菇-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米段+排骨	水果	6.4	2.6	2.4	2.5	816
29	五	胚芽飯 白米、胚芽米	◆冬瓜燜魚 魚丁+冬瓜-煮	●台味油豆腐 油豆腐X2-滷		清炒洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+青豆-炒	青菜	青菜蛋花湯 雞蛋+小白菜+蔥	爆醬餐包					
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麸質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *														

* * * 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，不適合同其過敏體質者食用 * * *

★堅果種子類是健康的食品，如：花生、杏仁片、芝麻、腰果...等，皆屬於優質的油脂類，但不宜攝取過量，一天建議最多不超過一茶匙歐！

★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)