



# 上將食品

## 113年3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 70 證食材為原則\* ◎營養師：劉芸璿(營養字第 009765)

日期		星期	主食	主菜		副菜		湯	附餐	全穀類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	熱量	
1	五		白飯 白米	醬燒洋芋 豬肉角、洋芋、芋頭-煮	●麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	薯 辦 X3 薯辦 X3-烤	菇炒結菜 結頭菜、鮑菇-煮	青菜 紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、薑絲			6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	一		糙米飯 白米、糙米	◆*宮保雞丁 雞肉塊、白蘿蔔、花生-燒	★▲炸 薯 球 X4 薯球 X4-炸		清炒蒲瓜 蒲瓜、玉米筍、香菇-炒	青菜 金針肉絲湯 金針花、豬肉絲、金針菇	水果		6.6	2.4	2.2	2.4	805
5	二		白飯 白米	里肌豬排 X1 豬排 X1-油	阿薩姆 茶 葉 蛋 X1 雞蛋 X1(去殼)、茶包-油		豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-炒	青菜 ●小魚味噌湯 豆腐、白蘿蔔、小魚乾	100%果汁						
6	三		焗 烤 白醬奶香 筆 尖 麵 麵、洋芋、豬絞肉、玉米、鮑菇	炙烤 雞 腿 排 X1 雞排 X1-烤	▲ 燒 賣 X2 燒賣 X2-蒸		蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜 洋芋濃湯 玉米、洋芋、雞蛋			6.7	2.5	2.1	2.7	831
7	四		白飯 白米	◆ 咖哩豬 豬肉角、南瓜、紅蘿蔔-煮	柴香燒雞 白蘿蔔、雞肉塊、玉米筍、柴魚片-煮		*芝麻海根 海帶根、彩椒、芝麻-煮	有機蔬菜 ●番茄豆腐湯 豆腐、番茄、青蔥	水果		6.7	2.4	2	2.3	803
8	五		小米飯 白米、小米	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	洋蔥炒肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔-炒		芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	青菜 冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、金針菇	墨西哥奶酥						
11	一		白飯 白米	◆孜然燉肉 豬肉角、洋芋-燉	★炸 香 酥 雞 X3 雞肉塊 X3-炸		韭香芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	青菜 ●酸辣湯 筍、木耳、豆腐、肉絲、雞蛋	水果		6.7	2.5	2.2	2.4	820
12	二		藜麥飯 白米、白藜麥	蒲燒魚排 X1 魚排 X1、冬粉-蒸	蒸 蛋 雞蛋、絞肉-蒸		金菇海絲 海帶絲、金針菇、芹菜-炒	青菜 ●肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果		6.5	2.5	2.2	2.4	806
13	三		印尼 風味 炒 板 條 板條、豬絞肉、豆芽菜、紅蔥頭	滷豬排 X1 豬排 X1-油	▲ 鍋 貼 X2 鍋貼 X2-烤		木耳冬瓜 冬瓜、木耳、紅蘿蔔、薑-燒	青菜 海芽蛋花湯 雞蛋、海芽			6.7	2.5	2.2	2.6	829
14	四		白飯 白米	●◆麻香凍腐雞 雞肉塊、凍豆腐、薑片-煮	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒		*開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒	有機蔬菜 紅燒排骨湯 白蘿蔔、洋蔥、湯排	水果		6.5	2.5	2.2	2.5	810
15	五		*芝麻飯 白米、芝麻	香炒筍片 豬肉片、福菜、筍片-炒	● 蒜味豆雞片 豆雞片、白蘿蔔、小黃瓜-煮	▲ 草 莓 布 丁 球 X1 草莓布丁球 X1-烤	鮑菇 玉米、鮑菇、毛豆-炒	青菜 糯米洋芋湯 雞肉塊、糯米、洋芋、茶葉	蜂蜜星星						
18	一		紅扁豆飯 白米、紅扁豆	◆三杯雞 雞肉塊、鮑菇、彩椒、薑片-燒	▲ 奶醬起司燒 X1 大白菜、起司燒、紅蘿蔔-煮		木耳黃瓜 黃瓜、木耳、玉米筍-煮	青菜 洋芋肉絲湯 洋芋、豬肉絲	水果		6.6	2.4	2.2	2.4	805
19	二		白飯 白米	照燒豬排 X1 豬排 X1-燒	●木耳三角腐 三角油腐、木耳、青蔥-燒		脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉塊	水果		6.6	2.5	2.2	2.3	808
20	三		番茄 肉醬 義 大 利 麵 麵、番茄、豬絞肉、玉米、迷迭香	冰糖滷翅 X1 三節雞翅 X1-油	★▲ QQ 麻 糬 球 X2 麻糬球 X2-炸		乾煸長豆 長豆、蒜-炒	青菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋			6.8	2.6	2.1	2.6	841
21	四		燕麥飯 白米、燕麥	◆鹹冬瓜燒豬 豬肉角、冬瓜、蔴冬瓜-煮	蒸 蛋 雞蛋、香菇-蒸		紅蘿蔔花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 ●味噌湯 豆腐、海芽、洋蔥	水果		6.5	2.5	2.2	2.4	806
22	五		白飯 白米	酥烤魚塊 X2 魚塊 X2-烤	無骨雞排 X1 雞排 X1-燒		*海結佃煮 白蘿蔔、海帶結、花生-油	青菜 青瓜排骨湯 青木瓜、枸杞、湯排	豆奶						
25	一		白飯 白米	◆沙嗲洋芋豬 豬肉角、洋芋、洋蔥-煮	▲ 紅燒獅子頭 X1 獅子頭、玉米、毛豆-燒		杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、木耳-炒	青菜 當歸雞麵線 麵線、雞肉塊、金針菇、當歸	水果		6.8	2.5	2.2	2.5	831
26	二		雜糧飯 白米、雜糧米	★炸小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	●瓜仔香干肉燥 干丁、豬絞肉、香菇、脆瓜-油		時蔬燒瓜 鮮瓜、木耳、紅蘿蔔-燒	青菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排	水果		6.5	2.4	2.1	2.5	800
27	三		麻 香 油 飯 白米、糯米、香菇、豬肉絲、木耳	嫩汁 豬 排 X1 豬排 X1-油	▲ 餡 餅 X1 餡餅 X1-烤		●豆芽彩絲 豆芽菜、紅蘿蔔、油片-炒	青菜 金菇海芽湯 海芽、金針菇、雞肉塊			6.6	2.6	2.2	2.6	829
28	四		胚芽飯 白米、胚芽米	◆壽喜醬燒雞 雞肉塊、白蘿蔔、柴魚片-煮	打拋豬 番茄、洋蔥、豬絞肉、九層塔-煮		蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、香菇-燒	有機蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉絲、薑	水果		6.5	2.4	2.2	2.5	803
29	五		紅藜飯 白米、紅藜	◆昆布燒魚 魚肉塊、海帶結、紅蘿蔔-煮	高麗炒年糕 高麗菜、年糕、金針菇-炒		木耳長豆 長豆、木耳-炒	青菜 薏仁雞湯 冬瓜、雞肉塊、薏仁	巧克力餐包						

★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的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更多的葉綠素、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！