



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 證合格食材為原則* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆魚	雞肉	蔬菜	海菜	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					6.6 2.4 2.2 2.5 810
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					6.6 2.4 2.2 2.5 810
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	印尼風味炒版條 版條、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	青菜	鮑菇玉米 玉米、鮑菇、毛豆-炒	糯米洋芋湯 雞肉塊、糯米、洋芋、茶葉	蜂蜜星星				6.7 2.4 2 2.4 807
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					6.5 2.4 2.3 2.4 801
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 雞肉塊、薏仁	巧克力餐包					6.7 2.4 2.2 2.4 812

★炸物(1次/週) ●豆製品(>2次/週) ▲加工品(2次/週) ◆飯肉：整菜次數為供餐天數之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！