

統鮮美食112年4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：新北市三重區中興北街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
6	四	白飯 白米	◆磨菇豬柳		★▲ 檸檬雞柳條X2 雞柳條*2-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機 蔬菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
7	五	地瓜飯 白米、地瓜	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤		●油腐滷肉 油豆腐+豬肉角-煮	炒花椰菜 雙色花椰菜+紅蘿蔔-煮	青菜	▲肉羹湯 竹筍+紅蘿蔔+豬肉羹	草莓蛋糕					
										6.4	2.4	2.5	2.6	808
10	一	白飯 白米	◆紅燒豬腳 豬肉塊+豬腳丁+桂竹筍+蔥-煮		*腰果玉米雞粒 玉米粒+雞肉丁+紅蘿蔔+腰果+蒜-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	麵線清湯 紅麵線+金蒜+木耳	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
11	二	紫米飯 白米+紫米	醬燒 虱目魚排X1 虱目魚排-燒		白菜排骨羹 大白菜+豬肉塊+紅蘿蔔-煮	紅蔥拌豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	青菜	裙帶蛋花湯 雞蛋+海帶芽	100%果汁					
										6.4	2.6	2.6	2.4	816
12	三	肉絲油飯 白米、糯米、豬肉絲	★炸豬排 X1 豬排-炸		▲ 馬蹄條X1 馬蹄條-烤	蒜味高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	山藥雞湯 馬鈴薯+雞肉+山藥+枸杞						
										6.3	2.5	2.3	2.4	794
13	四	白飯 白米	鹽滷 翅小腿X2 翅小腿-滷		●壽喜燒 凍豆腐+豬肉片+洋蔥+金蒜-煮	*蝦香粉絲 南瓜+冬粉+蝦米-煮	有機 蔬菜	酸菜肉絲湯 大白菜+酸菜+豬肉絲	水果	6.2	2.5	2.5	2.7	806
14	五	白飯 白米	白醬薯塊 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	炒蛋 雞蛋+洋蔥+毛豆-炒	▲*紅豆 芝麻球X1 芝麻球*1-烤	●香干海帶 海帶+豆干-滷	青菜	黃瓜湯 大黃瓜+豬排骨	蜜糖煉乳 銀絲捲					
										6.4	2.6	2.6	2.6	825
17	一	白飯 白米	◆酸甜石斑 石斑+洋蔥+鳳梨-燒		●四喜肉醬 馬鈴薯+豆干+豬絞肉+紅蘿蔔+玉米-煮	豆酥四季豆 四季豆+紅蘿蔔+豆酥-炒	青菜	肉骨茶湯 大白菜+豬排骨+肉骨茶包	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
18	二	糙米飯 白米、糙米	里肌豬排X1 豬排-燒		蜜汁黃金雞 地瓜+雞肉-燒	●*蝦仁 豆腐羹 豆腐+蝦仁+紅蘿蔔-煮	青菜	金針花湯 金針花+榨菜+雞骨	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
19	三	焗烤 義式茄汁 肉醬麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米粒	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤		▲鮮肉蒸餃 X2 豬肉蒸餃X2-蒸	香菇炒筍 竹筍+香菇+毛豆-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	100%果汁 (石斑)					
										6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	四	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮		蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+香菇+薑絲+雞骨	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	★炸雞翅X1 三節雞排一炸		▲福州丸X1 福州丸+白蘿蔔+雞蛋-煮	肉絲白菜 白菜+香菇+豬肉絲-滷	青菜	● 海帶油腐湯 海帶+油豆腐+豬排骨	巧克力 杯子蛋糕					
										6.3	2.4	2.5	2.6	801
24	一	白飯 白米	◆黃金泡菜燒肉 豬肉片+黃金泡菜+蔥-煮		▲醬燒黑輪X1 黑輪X1+洋蔥-燒	*●杏片豆干 豆干+杏仁片-滷	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
25	二	白飯 白米	*◆蒜味花生 炒雞 雞丁+杏鮑菇+花生+蒜-炒		蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808
26	三	羅勒青醬 豬肉麵 麵+杏鮑菇+豬絞肉	蔥爆豬排X1 豬排-滷		地瓜薯條X4 生鮮地瓜條-烤	海帶三絲 金蒜+海帶絲+紅蘿蔔-炒	青菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳						
										6.3	2.5	2.5	2.6	808
27	四	大麥飯 白米、大麥	◆香草燉雞 雞丁+馬鈴薯+南瓜+西芹+香草-煮		●打拋肉 豆干+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	拌炒黃豆芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	有機 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
28	五	*芝麻飯 白米+芝麻	◆●蒲燒魚 魚肉+凍豆腐+洋蔥+紅蘿蔔-燒		★▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2-炸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+芹菜	豆奶					
										6.4	2.5	2.4	2.5	808
* * * 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，不適含其過敏體質者食用 * * *														

* * * 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)