



上將食品

112年4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 認證食材為原則◎◎營養師：劉芸璿(營養字第 009165)

日期 星期		主食	主菜		副菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油 脂	奶 量
6	四	白飯 <small>白米</small>	◆ 卡非醬豬肉 <small>豬肉塊, 南瓜, 青豆-煮</small>	▲ 塔香 花枝揚 <small>花枝揚, 花椰菜, 芹菜-炒</small>	● 白菜滷 <small>白菜, 豆皮, 木耳-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉塊, 薑</small>	水果 6.7	2.4	2.2	2.4	812		
7	五	鰹節香鬆蓋飯 <small>白米, 鰹節香鬆</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	★炸 排骨酥 X3 <small>豬肉塊 X3-炸</small>	清炒長豆 <small>長豆, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	▲蘿蔔丸片湯 <small>白蘿蔔, 丸片, 芹菜</small>	波堤甜甜圈 <small>6.7 2.5 2.1 2.3 813</small>						
10	一	白飯 <small>白米</small>	● 蒲燒鯛 X1 <small>蒲燒鯛 X1, 豆腐-蒸</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒</small>	*蝦皮高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>結頭菜, 雞蛋, 海芽</small>	水果 6.5	2.4	2.2	2.5	803		
11	二	小米飯 <small>白米, 小米</small>	★ 炸小雞腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	● 家常肉燥豆腐 <small>豆腐, 豬絞肉, 紅蘿蔔-燒</small>	菇炒筍片 <small>筍片, 金針菇, 木耳-炒</small>	青菜	●小魚味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚乾</small>	100%果汁 <small>6.5 2.5 2.1 2.4 803</small>						
12	三	麻香肉絲油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 豬肉絲, 木耳</small>	滷肉排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	海苔 ▲ 魷魚丸 X2 <small>魷魚丸 X2, 海苔香鬆-烤</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜, 芹菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 湯排</small>	6.7	2.5	2.1	2.6	826		
13	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	◆ 蘿勒薯塊雞 <small>雞肉塊, 洋芋, 毛豆-燒</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉 X3-烤</small>	●豆皮蒲瓜 <small>蒲瓜, 金針菇, 豆皮-煮</small>	有機蔬菜	赤肉羹湯 <small>大白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 木耳</small>	水果 6.7	2.4	2.2	2.3	808		
14	五	白飯 <small>白米</small>	●* 芝麻豆干 <small>四方豆干, 紅蘿蔔, 芝麻-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 玉米-蒸</small>	▲ 蘿蔔絲捲 X1 <small>蘿蔔絲捲-烤</small>	炒花椰 <small>花椰菜, 木耳-炒</small>	青菜	藥燉洋芋湯 <small>洋芋, 雞肉塊, 枸杞</small>	巧克力圓形麵包 <small>6.6 2.5 2.2 2.3 808</small>					
17	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	◆ 年糕雞 <small>雞肉塊, 大白菜, 年糕-煮</small>	▲ 南瓜 起 司 燒 <small>起司燒, 南瓜, 青豆-煮</small>	芹炒海茸 <small>海茸, 紅蘿蔔, 芹菜-炒</small>	青菜	●豆腐大醬湯 <small>豆腐, 鮑菇, 豬肉片, 味噌</small>	水果 6.8	2.4	2.1	2.4	817		
18	二	白飯 <small>白米</small>	◆ 茄香燉肉 <small>豬肉塊, 番茄, 白蘿蔔-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋, 洋芋, 紅蘿蔔-炒</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳-炒</small>	青菜	筍香雞湯 <small>竹筍, 雞肉塊, 金針菇</small>	水果 6.7	2.4	2.2	2.5	817		
19	三	白醬義大利麵 <small>麵, 豬絞肉, 玉米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	★炸 薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	●燒大黃瓜 <small>大黃瓜, 木耳, 豆包絲-煮</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>	100%果汁(石斑回饋) <small>6.6 2.4 2.3 2.6 817</small>						
20	四	*蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	◆ 壽喜燒豬 <small>豬肉片, 洋蔥-煮</small>	● 爆炒小魚干片 <small>豆干片, 小魚干, 芹菜, 紅蘿蔔-炒</small>	*腰果玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔, 腰果-煮</small>	有機蔬菜	●紫菜蛋花湯 <small>豆腐, 雞蛋, 紫菜</small>	水果 6.7	2.5	2	2.4	815		
21	五	*芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	醬燒魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	沙茶肉末寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 木耳-炒</small>	海芽炒黃芽 <small>黃豆芽, 紅蘿蔔, 海芽-炒</small>	青菜	金針排骨湯 <small>金針菇, 湯排, 金針花</small>	小泡芙 <small>6.9 2.4 2.2 2.4 826</small>						
24	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	◆ 糖醋石斑魚 <small>石斑魚丁, 洋蔥, 鳳梨-燒</small>	★炸 ▲ 可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>	豆酥長豆 <small>長豆, 木耳, 豆酥-炒</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 青蔥</small>	水果 6.5	2.4	2.3	2.4	801		
25	二	白飯 <small>白米</small>	無骨雞排 X1 <small>無骨雞排 X1-燒</small>	味噌肉茸玉米 <small>玉米, 豬絞肉, 毛豆-煮</small>	塔香海帶絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 九層塔-炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 湯排, 金針菇</small>	水果 6.7	2.4	2.1	2.3	805		
26	三	客家肉絲粿仔條 <small>粿仔條, 豬肉絲, 高麗菜</small>	燒烤醬肉排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	*▲ 蝦 捲 X2 <small>蝦捲-烤</small>	●麵筋白菜 <small>大白菜, 木耳, 麵筋-煮</small>	青菜	糯米雞湯 <small>洋芋, 雞肉塊, 糯米, 枸杞</small>	6.7	2.5	2.3	2.6	831		
27	四	白飯 <small>白米</small>	◆ 甜蔥燒雞 <small>雞肉塊, 洋蔥, 彩椒-燒</small>	肉絲炒筍 <small>竹筍, 豬肉絲, 金針菇, 木耳-炒</small>	紅片花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 <small>榨菜, 豬絞肉, 粉絲, 木耳</small>	水果 6.7	2.3	2.3	2.3	803		
28	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	◆ 醬爆肉片 <small>豬肉片, 鮑菇, 青豆-炒</small>	● 洋芋燒百頁 <small>百頁, 洋芋, 墨西哥香料-煮</small>	●絲瓜豆簽 <small>絲瓜, 紅蘿蔔, 豆簽-煮</small>	青菜	●大滷湯 <small>豆腐, 竹筍, 豬肉絲, 紅蘿蔔</small>	豆奶 <small>6.7 2.4 2.3 2.4 815</small>						

★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！