

統鮮美食111年5月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本校未使用輻射污染食品

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	
2	一	南瓜飯 白米、南瓜	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜+紅蔥頭-煮	雙色花椰菜 雙色花椰+紅蘿蔔片-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔	水果	6.2	2.4	2.5	2.6	794	
3	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	●小雞腿滷味 翅小腿X1+油豆腐+香菇-滷	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
4	三	番茄肉醬麵 麵、番茄、洋葱、豬絞肉	★炸雞排X1 帶骨雞排-炸	▲珍珠丸X2 豬肉珍珠丸-蒸	*蝦仁蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦仁-煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
5	四	白飯 白米	●薑燒燒魚 烏魚丁+豆腐+金針菇+薑-煮	韓式醬雞茸粉絲 冬粉+雞絞肉+豆芽+海芽-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥+蒜+木耳-煮	有機蔬菜	金針花雞湯 金針花+雞肉	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816	
6	五	小米飯 白米、小米	*青醬洋芋 帶骨雞肉+馬鈴薯+青醬(花生)-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆+黑胡椒-炒	▲洋蔥圈X2 洋蔥圈*2-烤	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+排骨+薑絲		6.5	2.5	2.4	2.5	815
9	一	白飯 白米	◆梅干燒肉 豬肉塊+筍干+梅菜-煮	★▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	白菜滷 大白菜+木耳+芋頭-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+薑絲+雞蛋	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816	
10	二	地瓜飯 白米、地瓜	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	清炒銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	米粉湯 米粉+豬肉絲+芹菜+木耳		6.2	2.6	2.3	2.5	799	
11	三	香菇肉絲油飯 白米、糙米、香菇、豬肉絲	叉燒肉排X1 豬肉排-燒	*腰果洋芋雞 雞碎肉+洋芋+腰果+紅蘿蔔-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	青菜	番茄高麗湯 高麗菜+番茄+芹菜+雞骨		6.2	2.5	2.4	2.6	799	
12	四	紅黎胚芽飯 白米、胚芽、紅黎麥	蜂蜜芥末魚排X1 魚頭刀魚排+蜂蜜+黃芥末-燒	●▲三杯鵪鶉蛋 百頁+鵪鶉蛋*1+紅蘿蔔+香菇+九層塔-煮	彩椒豆薯 豆薯+彩椒+小黃瓜+川耳-煮	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+排骨+榨菜絲	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822	
13	五	白飯 白米	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	茄汁肉醬 豬絞肉+番茄+洋葱+雞蛋+蒜-煮	●皮絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮絲+蔥-炒	青菜	海帶雞湯 海帶片+杏鮑菇+雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
16	一	大麥飯 白米、大麥	烤翅小腿X2 翅小腿*2-烤	▲咖哩肉茸貢丸 貢丸*1+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+豬絞肉-煮	筍香三色 筍+毛豆+香菇+紅蘿蔔-煮	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+排骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815	
17	二	白飯 白米	蒜味豬排X1 豬排-滷	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋葱+蔥-炒	木耳四季 四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	刈薯鮮菇湯 豆薯+香菇+雞骨	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801	
18	三	白醬雞肉起司麵 麵、雞碎肉、洋葱、起司	★炸魚排X1 虱目魚排-炸	▲餡餅X2 豬肉餡餅-蒸	魷魚花椰 雙色花椰+木耳+魷魚-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.5	2.6	801	
19	四	紫米飯 白米、紫米	◆蘿蔔燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷	蒜香炒雞 帶骨雞肉+蒜+玉米筍+杏鮑菇-炒	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+木耳+麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	●日式味噌湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801	
20	五	白飯 白米	●*杏仁片豆干 豆干+洋葱+杏仁片-燒	黑胡椒洋蔥 洋葱+豬肉片+彩椒+黑胡椒-炒	滷蛋X1 雞蛋+香菇-滷	清炒粉絲 粉絲+雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+排骨+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.5	808
23	一	白飯 白米	◆京醬肉柳 豬肉絲+洋葱+蔥+甜麵醬-炒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋葱+紅蘿蔔-炒	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蔥頭-炒	青菜	●竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞肉+豆皮	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
24	二	燕麥飯 白米、燕麥	★炸雞翅X1 三節雞翅-炸	玉米肉茸 玉米粒+洋葱+豬絞肉+毛豆-炒	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	青菜	高麗排骨湯 高麗菜+肉骨茶包+排骨	水果	6.4	2.4	2.5	2.3	794	
25	三	肉絲炒麵 麵、豬肉絲、高麗菜、香菇	醬燒豬排X1 豬排-燒	▲蒸餃X2 豬肉蒸餃*2-蒸	*蝦香白菜 大白菜+木耳+南瓜絲+蝦仁-煮	青菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+雞骨+茯苓+芡實		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
26	四	地瓜飯 白米、地瓜	蔥爆魚排X1 鮭魚排+蔥-燒	●沙嗲豬肉煲 豬肉片+洋葱+金針菇+豆皮+蔥-煮	芹香蘿蔔 白蘿蔔+芹菜-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋+蔥	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815	
27	五	校慶活動~另有校慶特餐												
30	一	大麥飯 白米、大麥	烤雞排X1 雞排-烤	●栗子豆腐 板豆腐+紅蘿蔔+栗子+豬絞肉-煮	紅仁高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌金菇湯 金針菇+味噌+洋葱+海芽	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808	
31	二	白飯 白米	◆蜜汁燒肉 豬肉片+洋葱+金針菇-煮	▲花椰花枝丸X2 花枝丸*2+紅蘿蔔+綠花椰-炒	卡菲醬豆薯 豆薯條+卡菲醬-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+杏鮑菇	水果	6.5	2.4	2.5	2.5	810	
* * * 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 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。 表護眼菜色

★表炸物(1次1週) ◆表散肉(6次1月) ●表豆類製品(大於2次/週) ▲表加工品(小於2次/週) *表含甲殼類及堅果類食材