



# 上將食品



## 111年5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章10認證食材為原則\* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	五香豬排 X1 豬排-滷	●和風醬豆腐 豆腐、木耳、小黃瓜-煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉塊、糯米、枸杞	水果	6.6	2.5	2.3	2.2		806
3	二	地瓜飯 白米、地瓜	◆三杯雞 雞肉塊、鮑菇、筍、九層塔-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔、毛豆-炒	蒲瓜燒菇 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	青菜 羅宋湯 番茄、洋蔥、白蘿蔔、湯排	水果	6.8	2.5	2.1	2.5		829
4	三	粉紅醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、玉米、洋蔥、紅蘿蔔	柚香魚排 X1 鬼頭刀魚排、柚子醬-燒	★炸 ▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊-炸	雙色花椰 雙色花椰、木耳-炒	青菜 洋芋濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔		6.7	2.6	2.2	2.6		836
5	四	*芝麻飯 白米、芝麻	醍醐雞翅 X1 三節雞翅-滷	●蔥爆回鍋肉絲 豆干片、豬肉絲、青蔥、紅蘿蔔-炒	開陽白菜 白菜、紅蘿蔔、蝦米-煮	有機蔬菜 ●味噌湯 海芽、豆腐、小魚	水果	6.6	2.4	2.2	2.3		801
6	五	麥片飯 白米、麥片	烤醬蘿蔔 豬肉塊、白蘿蔔、條豆-燒	▲茄汁小丸子 洋芋、小魚丸、番茄、玉米-煮	洋芋冬粉 洋芋、冬粉、雞肉塊-煮	青菜 鹹蛋炒筍 竹筍、鹹蛋、紅蘿蔔-炒	香菇冬瓜湯 冬瓜、香菇、雞肉塊	巧克力吐司	6.7	2.4	2.2	2.4	812
9	一	糙米飯 白米、糙米	★炸魚排 X1 虱目魚排-炸	▲奶香獅子頭 X1 南瓜、獅子頭、青豆-煮	●豆皮絲瓜 絲瓜、豆皮、紅蘿蔔、木耳-煮	青菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、金針菇	水果	6.8	2.4	2.2	2.4		819
10	二	白飯 白米	◆卡菲醬豬肉 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮	●蜜汁豆干燒雞 四方豆干、雞肉塊、芹菜-燒	拌炒條豆 條豆、豆薯、紅蘿蔔-炒	青菜 紅燒排骨湯 番茄、高麗菜、湯排	100%果汁	6.7	2.6	2.2	2.3		823
11	三	醬香 肉茸炒飯 白米、豬絞肉、玉米、青蔥	烤雞翅 X1 三節雞翅-烤	▲餡餅 X1 豬肉餡餅-烤	木耳豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜 酸辣湯 豆腐、豬肉絲、筍、雞蛋、木耳		6.8	2.4	2.1	2.6		826
12	四	白飯 白米	滷豬排 X1 豬排-滷	●醬燒油豆腐 油豆腐、洋蔥、雞絞肉-燒	高麗寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜-炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥	水果	6.7	2.5	2.2	2.5		824
13	五	雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞排 X1 雞排-烤	芋香筍片鵝蛋 鵝蛋、芋頭、竹筍、肉絲、木耳-煮	蘿蔔海結 紅白蘿蔔、海帶結、玉米-煮	青菜 ●珍菇豆腐湯 豆腐、秀珍菇、豬絞肉	香蒜麵包	6.6	2.5	2.3	2.2		806
16	一	白飯 白米	蒸魚排 X1 鱸魚排-蒸	▲芹炒甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	毛豆玉米 玉米、蘿蔔、香菇、毛豆-煮	青菜 金針雞湯 金針花、木耳、雞肉塊	水果	6.8	2.5	2.1	2.5		829
17	二	紅藜飯 白米、紅藜	◆腰果菇菇雞 雞肉塊、鮑菇、堅果-煮	香草洋芋 洋芋、紅蘿蔔、豬絞肉、普羅旺斯香草-燒	木耳筍片 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	青菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、湯排、芹菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.3		808
18	三	青醬奶香 螺旋麵 螺旋麵、絞肉、鮑菇、玉米、毛豆	里肌肉排 X1 里肌肉排-滷	★炸 ▲起司球 X2 起司球-炸	●海帶三絲 海帶絲、干絲、紅蘿蔔-炒	青菜 玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋		6.8	2.4	2.1	2.6		826
19	四	白飯 白米	◆酸甜雞丁 雞肉塊、洋蔥、鳳梨-燒	●客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚、芹菜、紅蘿蔔-炒	*蝦香蒲瓜 蒲瓜、木耳、蝦皮-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、金針菇、湯排、枸杞	水果	6.5	2.5	2.3	2.4		808
20	五	紫米飯 白米、紫米	豆乳蘿蔔 豬肉塊、白蘿蔔、毛豆-燒	●番茄豆腐蛋 雞蛋、番茄、豆腐-煮	烤地瓜 X1 地瓜-烤	青菜 ●白菜滷 白菜、豆皮、紅蘿蔔-煮	山藥洋芋湯 山藥、洋芋、薏仁	奶酥麵包	6.6	2.6	2.2	2.2	811
23	一	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮	*韓式雜菜冬粉 冬粉、豬肉絲、青菜、黃豆芽、芝麻-炒	豆酥條豆 條豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	青菜 海帶排骨湯 海帶、白蘿蔔、湯排	水果	6.7	2.4	2.3	2.4		815
24	二	胚芽飯 白米、胚芽	台式滷肉排 X1 豬排-滷	糖醋醬鵝蛋 鵝蛋、鳳梨、彩椒、洋蔥-煮	清炒高麗 高麗菜、鮑菇、木耳-炒	青菜 ●味噌湯 豆腐、海芽、柴魚	水果	6.6	2.6	2.2	2.3		816
25	三	香菇 肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳、麵輪	炸雞排 X1 雞排-炸	▲燒賣 X2 燒賣-蒸	玉米花椰 白花椰菜、玉米-煮	青菜 沙茶赤肉羹 豬肉絲、香菇、筍絲、木耳、雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.6		833
26	四	白飯 白米	◆壽喜燒魚 旗魚肉、洋蔥、金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	拌炒豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 米粉湯 米粉、芋頭、豬肉絲、芹菜	水果	6.7	2.4	2.2	2.4		812
27	五	~~~~校慶特餐~~~~											
30	一	白飯 白米	羅勒豬排 X1 豬排-燒	▲白醬黃金魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、紅蘿蔔-煮	芹炒海草 海草、芹菜、紅蘿蔔-炒	青菜 竹筍雞湯 竹筍、雞肉塊、木耳	水果	6.8	2.4	2.1	2.4		817
31	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	●拌飯干丁炸醬 豆干丁、豬絞肉、香菇、筍子、毛豆-煮	小魚白菜 白菜、小魚乾、木耳-煮	青菜 南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉絲、紅蘿蔔	水果	6.7	2.6	2.2	2.5		832

★：炸物(<1次/週)。●：豆製品(>2次/週)。▲：加工品(<2次/週)。◆：散肉(<6次/月)。\*：表菜舖中含有堅果類或甲殼類之食材，過敏體質者請多注意！  
【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！