



上將食品

111年11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 70 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	全日 總分	蔬菜 分	豆類 分	肉類 分	油脂 分	水果 分
1	二	白飯 <small>白米</small>	★ 炸棒棒腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	茄汁鵪蛋 <small>鵪蛋, 番茄, 洋蔥, 毛豆-炒</small>		針菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮</small>	青菜 <small>薑絲紫菜湯 紫菜, 雞蛋, 薑</small>	水果 <small>6.5 2.5 2.3 2.4 808</small>						
2	三	香鬆肉茸拌飯 <small>白米, 玉米, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 香鬆</small>	滷肉排 X1 <small>豬排-滷</small>	▲ 麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-烤</small>		木耳竹筍 <small>竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-燒</small>	青菜 <small>赤肉羹 大白菜, 肉絲, 香菇</small>		6.5	2.6	2.1	2.6	820	
3	四	白飯 <small>白米</small>	*◆ 醬爆魚丁 <small>魚肉塊, 洋芋, 彩椒, 腰果-燒</small>	蘿蔔燴肉片 <small>白蘿蔔, 海帶結, 豬肉片-燴</small>		雙色花椰 <small>雙色花椰菜, 紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜 <small>●肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 湯排, 肉骨茶包</small>	水果 <small>6.7 2.4 2.3 2.3 810</small>						
4	五	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	● 芹炒豆干片 <small>豆干, 魷魚, 芹菜-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇-蒸</small>	▲ 芋丸 X1 <small>蛋黃芋丸-烤</small>	炒豆芽 <small>豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 <small>金針花湯 雞肉塊, 金針花, 金針菇</small>	巧克力餐包 <small>6.5 2.4 2.3 2.4 801</small>						
7	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 塔香三杯雞 <small>雞肉塊, 竹筍, 九層塔-燒</small>	▲ 卡非醬 起司燒 <small>起司燒, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>		絲瓜粉絲 <small>絲瓜, 粉絲, 紅蘿蔔-煮</small>	青菜 <small>番茄蘿蔔湯 番茄, 白蘿蔔, 湯排</small>	水果 <small>6.7 2.4 2.4 2.5 822</small>						
8	二	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	烤豬肉條 X4 <small>豬肉-烤</small>	● 蔥燒骰子腐 <small>油豆腐, 木耳, 青蔥-燒</small>		豆酥長豆 <small>長豆, 彩椒, 豆酥-炒</small>	青菜 <small>●小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>	100%果汁 <small>6.5 2.4 2.3 2.4 801</small>						
9	三	焗烤白醬起司義大利麵 <small>麵, 洋芋, 洋蔥, 豬絞肉, 紅蘿蔔</small>	冰糖雞翅 X1 <small>三節雞翅-滷</small>	★ 炸薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>		炒高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 <small>玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.7	2.5	2	2.6	824	
10	四	白飯 <small>白米</small>	◆ 糖醋豬肉 <small>豬肉塊, 鳳梨, 洋蔥-燒</small>	南瓜歐姆蛋 <small>雞蛋, 南瓜, 紅蘿蔔, 青豆-炒</small>		●海根干絲 <small>海帶根, 干絲, 紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜 <small>香菇雞湯 白蘿蔔, 雞肉塊, 香菇</small>	水果 <small>6.7 2.5 2.1 2.5 822</small>						
11	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	◆ 洋芋燒魚 <small>魚肉塊, 洋芋, 毛豆-燒</small>	叉燒肉 X3 <small>豬肉 X3-烤</small>		●白菜滷 <small>大白菜, 油片, 秀珍菇-煮</small>	青菜 <small>青瓜排骨湯 青木瓜, 金針菇, 湯排, 枸杞</small>	鬆餅 <small>6.8 2.4 2.4 2.3 820</small>						
14	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	滷豬排 X1 <small>豬排-滷</small>	●筍香油片鵪蛋 <small>竹筍, 烏蛋, 油片, 芋頭-煮</small>		*蝦香高麗 <small>高麗菜, 蝦皮, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 <small>●海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 薑絲</small>	水果 <small>6.7 2.4 2.3 2.4 815</small>						
15	二	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排 X1 <small>魚排-蒸</small>	▲ 沙嗲獅子頭 <small>獅子頭, 洋芋, 青豆-煮</small>		海帶三絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜-炒</small>	青菜 <small>羅宋湯 番茄, 大白菜, 金針菇</small>	水果 <small>6.6 2.6 2.3 2.4 823</small>						
16	三	栗香香菇油飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 豬肉絲, 栗子</small>	燒里肌排 X1 <small>里肌豬排-燒</small>	★ 炸地瓜薯條 X5 <small>地瓜薯條 X5-炸</small>		菇炒結菜 <small>結頭菜, 香菇, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 <small>●酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 木耳, 筍絲</small>		6.8	2.4	2.2	2.6	828	
17	四	藜麥飯 <small>白米, 藜麥</small>	◆ 蜜汁雞丁 <small>雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-燒</small>	年糕炒肉 <small>年糕, 豬肉, 白菜, 起司粉-燒</small>		木耳蒲瓜 <small>蒲瓜, 木耳-煮</small>	有機蔬菜 <small>薏仁排骨湯 冬瓜, 薏仁, 湯排</small>	水果 <small>6.6 2.5 2.3 2.4 815</small>						
18	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	● 菇燒豆腐 <small>豆腐, 金針菇, 毛豆-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔-炒</small>	▲ * 芝麻球 X1 <small>芝麻球-烤</small>	炒花椰 <small>花椰菜, 彩椒-炒</small>	青菜 <small>藥膳洋芋湯 洋芋, 雞肉塊, 當歸</small>	黑糖捲 <small>6.7 2.5 2.2 2.3 815</small>						
21	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 蔥燒魚 <small>魚肉塊, 洋蔥, 青蔥-燒</small>	高麗肉茸寬粉 <small>高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 紅蘿蔔-炒</small>		●豆皮黃瓜 <small>大黃瓜, 豆皮, 木耳-煮</small>	青菜 <small>番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 結頭菜</small>	水果 <small>6.9 2.4 2.2 2.3 822</small>						
22	二	小米飯 <small>白米, 小米</small>	◆ 奶香洋芋豬 <small>豬肉塊, 洋芋, 青豆-煮</small>	● 滷四方干 <small>四方干, 麵筋, 海帶結, 白蘿蔔-滷</small>		香鬆豆薯 <small>豆薯, 紅蘿蔔, 香菇, 香鬆-炒</small>	青菜 <small>冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉塊</small>	水果 <small>6.8 2.5 1.9 2.3 815</small>						
23	三	肉醬螺旋麵 <small>麵, 洋蔥, 豬絞肉, 匈牙利紅椒粉</small>	★ 炸雞排 X1 <small>雞排-炸</small>	▲ 鍋貼 X2 <small>豬肉鍋貼 X2-烤</small>		脆炒芽菜 <small>豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒</small>	青菜 <small>南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 雞蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.6	819	
24	四	白飯 <small>白米</small>	◆ 咖哩豬 <small>豬肉片, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>	● 酸甜凍豆腐 <small>凍豆腐, 彩椒, 玉米-燒</small>		蒜香長豆 <small>長豆, 金針菇, 蒜-炒</small>	有機蔬菜 <small>●味噌湯 豆腐, 海芽, 柴魚片</small>	水果 <small>6.7 2.6 2.2 2.3 823</small>						
25	五	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	烤雞翅 X1 <small>三節雞翅-烤</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒</small>		塔香海茸 <small>海茸, 紅蘿蔔, 九層塔-炒</small>	青菜 <small>芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 排骨</small>	豆奶 <small>6.5 2.4 2.2 2.5 803</small>						
28	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 沙茶燒豬 <small>豬肉塊, 洋蔥-燒</small>	▲ 芹香虱目魚羹 <small>虱目魚羹, 芹菜, 木耳-炒</small>		炒花椰菜 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 <small>●玉米豆腐湯 玉米, 豆腐, 青蔥</small>	水果 <small>6.6 2.4 2.3 2.4 808</small>						
29	二	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	● 瓜仔干丁肉燥 <small>豆干, 絞肉, 冬瓜, 脆瓜, 香菇-煮</small>		蒜香高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蒜-炒</small>	青菜 <small>雙芽肉絲湯 豆芽菜, 豬肉絲, 海芽</small>	水果 <small>6.5 2.5 2.3 2.3 804</small>						
30	三	金瓜肉燥炊粉 <small>炊粉, 南瓜, 豬絞肉, 木耳, 紅蘿蔔</small>	滷肉排 X1 <small>豬排-滷</small>	★ 炸可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>		* 柴魚蘿蔔 <small>雙色蘿蔔, 鮑菇, 花生-煮</small>	青菜 <small>刈菜雞湯 刈菜, 雞肉塊, 金針菇</small>		6.7	2.4	2	2.6	816	

★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!