

# 統鮮 美食11年11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	油類	熱量	
1	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排+洋葱+蔥-煮</small>	炒蛋 <small>雞蛋+綠色蔬菜+紅蘿蔔-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌海芽湯 <small>豆腐+海芽+洋葱</small>	水果	6.1	2.6	2.3	2.5	792	
2	三	肉絲炒烏龍 <small>烏龍麵+豬肉絲+高麗菜</small>	烤翅小腿X2 <small>翅小腿*2-烤</small>	★炸椒鹽薯餅X3 <small>薯餅*3-炸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑絲</small>		6.4	2.5	2.5	2.5	811	
3	四	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	▲黑輪X1 <small>魚漿黑輪X1-煮</small>	金菇三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-煮</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+蔥</small>	水果	6.3	2.4	2.6	2.6	803	
4	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	蔥爆高麗 <small>高麗菜+豬肉片+紅蘿蔔-炒</small>	●壽喜燒豆腐 <small>豆腐+洋葱+鴻喜菇+豆皮捲-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蔥-蒸</small>	韭菜豆芽 <small>韭菜+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	青菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔+玉米片+柴魚片</small>		6.4	2.3	2.5	2.7	805
7	一	白飯 <small>白米</small>	★炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	蒸肉 <small>豬絞肉+竹筍+鹹鳳梨-油</small>	豆酥四季 <small>四季豆+蒜頭+豆酥-拌</small>	青菜	米粉湯 <small>粗米粉+高麗菜+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809	
8	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	◆起司白醬雞 <small>雞丁+馬鈴薯+南瓜+洋葱-煮</small>	*●芝香蜜汁豆干 <small>豆干+芝麻-燒</small>	*花生海結 <small>海帶結+紅蘿蔔+花生-油</small>	青菜	金針花排骨湯 <small>金針花+榨菜+豬大骨</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
9	三	*蝦香肉絲油飯 <small>白米+糙米+豬肉絲+蝦米</small>	里肌豬排X1 <small>豬排-燒</small>	▲鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼*2-蒸</small>	樹子黃瓜 <small>大黃瓜+樹子-煮</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+朴菜+雞肉</small>		6.3	2.6	2.5	2.4	807	
10	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲-烤</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉絲+蔥-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機蔬菜	●酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+豬肉絲+雞蛋</small>	水果	6.3	2.3	2.3	2.6	788	
11	五	*芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	◆泡菜豬 <small>豬肉片+自製韓式泡菜+蔥-炒</small>	什錦粉絲 <small>油菜+粉絲+豬肉絲+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	▲花椰百頁 <small>綠花椰+紅蘿蔔+百頁-炒</small>	青菜	蘿蔔大醬湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+洋葱+韓式大醬</small>		6.3	2.4	2.3	2.6	795	
14	一	白飯 <small>白米</small>	◆蒲燒魚塊 <small>魚塊-燒</small>	洋芋肉茸 <small>馬鈴薯+豬絞肉+青豆-炒</small>	海芽三柳 <small>黃豆芽+海芽+小黃瓜-炒</small>	青菜	●小魚味噌湯 <small>豆腐+味噌+小魚乾</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	806	
15	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	◆筍乾扣肉 <small>豬肉片+竹筍+梅干菜-煮</small>	★▲麥克雞塊X2 <small>雞塊*2-炸</small>	川耳白花 <small>白花椰+川耳+彩椒-炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>蕃茄+高麗菜+紅蘿蔔</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.5	799	
16	三	焗烤蘑菇肉醬鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+洋葱+蘑菇</small>	檸香烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條-烤</small>	柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.3	2.3	2.3	2.6	788	
17	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	叉燒肉排X1 <small>豬肉排-燒</small>	▲●鴿蛋米糕滷味 <small>米血糕+油豆腐+鴿蛋X1-油</small>	蒜炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒</small>	有機蔬菜	鮑菇黃瓜湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+雞骨</small>	水果	6.4	2.3	2.6	2.5	798	
18	五	白飯 <small>白米</small>	沙嗲什錦 <small>雞丁+洋葱+彩椒-煮</small>	●香滷黑干 <small>豆干+香菜-拌</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄-炒</small>	紅仁扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	白菜湯 <small>大白菜+豬大骨+肉骨茶包</small>		6.3	2.4	2.3	2.3	782
21	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	◆*花生豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+花生-油</small>	▲福州丸X1 <small>福州丸X1+香菇+芹菜-煮</small>	炒綠花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	麵線羹 <small>紅麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794	
22	二	白飯 <small>白米</small>	★鹹酥雞X4 <small>雞丁X4-炸</small>	豚肉咖哩 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	●三色豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜+豆皮-炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋+海芽+薑絲</small>	水果	6.3	2.3	2.3	2.5	784	
23	三	蒜味雞肉義大利麵 <small>麵+雞肉+杏鮑菇+紅蘿</small>	香滷豬排X1 <small>豬排-燒</small>	▲蒸餃X2 <small>豬肉蒸餃*2-蒸</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	玉米雞湯 <small>竹筍+玉米片+雞肉</small>		6.2	2.5	2.6	2.3	790	
24	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	◆香菇蘿蔔雞 <small>雞丁+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	肉醬 <small>豆漿+豬絞肉+洋葱-炒</small>	炒冬粉 <small>洋葱+粉絲+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	高麗豚骨湯 <small>高麗菜+金針菇+海芽+豬大骨</small>	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
25	五	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒魚排X1 <small>魚排-燒</small>	金針菇炒蛋 <small>雞蛋+金針菇+蒜-炒</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳-煮</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+洋葱+柴魚片</small>		6.3	2.4	2.6	2.4	794	
28	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	◆麻油雞 <small>雞丁+高麗菜+枸杞+麻油-煮</small>	●肉絲豆干小炒 <small>豆干+豬肉絲+蔥+芹菜-炒</small>	沙茶海茸 <small>海茸+沙茶醬-拌</small>	青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+紅蘿蔔+香菜+豬大骨</small>	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	812	
29	二	白飯 <small>白米</small>	●◆豆瓣豆腐魚 <small>魚丁+板豆腐+蔥-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	青菜	大滷湯 <small>麵疙瘩+大白菜+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	808	
30	三	雞滷飯 <small>白米+雞絞肉+豬絞肉</small>	★炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	*●照燒油豆腐 <small>油豆腐+洋葱+彩椒+芝麻-煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	昆布黃芽湯 <small>海芽+黃豆芽</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	818	

\* \* \* 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。

★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)