

# 統鮮美食111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	油脂	熱量	
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	醬燒魚排X1 魚排+洋葱+蔥-煮	炒 蛋 雞蛋+綠色蔬菜+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	● 味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+洋葱	水果	6.1	2.6	2.3	2.5	792	
2	三	肉絲 炒烏龍 烏龍麵+豬肉絲+高麗菜	烤 翅 小 腿X2 翅小腿*2-烤	★炸 椒 鹽 薯 餅X3 薯餅*3-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.5	2.5	2.5	811	
3	四	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	▲黑 輪X1 魚漿黑輪X1-煮	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	水果	6.3	2.4	2.6	2.6	803	
4	五	大麥飯 白米+大麥	蔥爆高麗 高麗菜+豬肉片+紅蘿蔔-炒	●壽喜燒豆腐 豆腐+洋葱+鴻喜菇+豆皮捲-煮	蒸蛋 雞蛋+蔥-蒸	韭菜豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米片+柴魚片		6.4	2.3	2.5	2.7	805
7	一	白飯 白米	★炸 魚 排X1 魚排-炸	蒸 肉 豬絞肉+竹筍+鹹鳳梨-油	豆酥四季 四季豆+蒜頭+豆酥-拌	青菜	米粉湯 粗米粉+高麗菜+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809	
8	二	燕麥飯 白米+燕麥	◆起司白醬雞 雞丁+馬鈴薯+南瓜+洋葱-煮	*●芝香蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	*花生海結 海帶結+紅蘿蔔+花生-油	青菜	金針花 排骨湯 金針花+榨菜+豬大骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
9	三	*蝦香 肉絲油飯 白米+糙米+豬肉絲+蝦米	里 肌 豬 排X1 豬排-燒	▲鍋 貼 X2 豬肉鍋貼*2-蒸	樹子黃瓜 大黃瓜+樹子-煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍+朴菜+雞肉		6.3	2.6	2.5	2.4	807	
10	四	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	●酸辣湯 豆腐+金針菇+豬肉絲+雞蛋	水果	6.3	2.3	2.3	2.6	788	
11	五	*芝麻飯 白米+芝麻	◆泡菜豬 豬肉片+自製韓式泡菜+蔥-炒	什錦粉絲 油菜+粉絲+豬肉絲+紅蘿蔔+木耳-炒	▲花椰百頁 綠花椰+紅蘿蔔+百頁-炒	青菜	蘿蔔大醬湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+洋葱+韓式大醬		6.3	2.4	2.3	2.6	796	
14	一	白飯 白米	◆蒲燒魚塊 魚塊-燒	洋芋肉茸 馬鈴薯+豬絞肉+青豆-炒	海芽三柳 黃豆芽+海芽+小黃瓜-炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐+味噌+小魚乾	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	806	
15	二	小米飯 白米+小米	◆筍乾扣肉 豬肉片+竹筍+梅干菜-煮	★▲ 麥 克 雞 塊X2 雞塊*2-炸	川耳白花 白花椰+川耳+彩椒-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄+高麗菜+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.3	2.5	799	
16	三	焗烤 蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+洋葱+蘑菇	檸 香 烤 雞 翅X1 三節雞翅-烤	地 瓜 薯 條 X 4 地瓜薯條-烤	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.3	2.3	2.6	788	
17	四	大麥飯 白米+大麥	叉燒肉排X1 豬肉排-燒	▲●鴿蛋米糕滷味 米血糕+油豆腐+鴿蛋X1-油	蒜炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒	有機蔬菜	鮑菇黃瓜湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.4	2.3	2.6	2.5	798	
18	五	白飯 白米	沙嗲什錦 雞丁+洋葱+彩椒-煮	●香滷黑干 豆干+香菜-拌	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	紅仁扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	青菜	白菜湯 大白菜+豬大骨+肉骨茶包		6.3	2.4	2.3	2.3	782
21	一	燕麥飯 白米+燕麥	◆*花生豬腳 豬肉塊+豬腳丁+花生-油	▲福 州 丸X1 福州丸X1+香菇+芹菜-煮	炒綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	麵線羹 紅麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794	
22	二	白飯 白米	★鹹 酥 雞X4 雞丁X4-炸	豚肉咖哩 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	●三色豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜+豆皮-炒	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲	水果	6.3	2.3	2.3	2.5	784	
23	三	蒜味雞肉 義大利麵 麵+雞肉+杏鮑菇+紅蘿	香滷豬排X1 豬排-燒	▲蒸 餃 X2 豬肉蒸餃*2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	玉米雞湯 竹筍+玉米片+雞肉		6.2	2.5	2.6	2.3	790	
24	四	紫米飯 白米+紫米	◆香菇蘿蔔雞 雞丁+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	肉 醬 豆漿+豬絞肉+洋葱-炒	炒冬粉 洋葱+粉絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	高麗豚骨湯 高麗菜+金針菇+海芽+豬大骨	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
25	五	白飯 白米	黑胡椒魚排X1 魚排-燒	金針菇炒蛋 雞蛋+金針菇+蒜-炒	清炒黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+洋葱+柴魚片		6.3	2.4	2.6	2.4	794	
28	一	大麥飯 白米+大麥	◆麻油雞 雞丁+高麗菜+枸杞+麻油-煮	●肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+蔥+芹菜-炒	沙茶海茸 海茸+沙茶醬-拌	青菜	結頭排骨湯 結頭菜+紅蘿蔔+香菜+豬大骨	水果	6.5	2.4	2.4	2.6	812	
29	二	白飯 白米	●◆豆瓣豆腐魚 魚丁+板豆腐+蔥-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	香菇竹筍 竹筍+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	大滷湯 麵疙瘩+大白菜+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	808	
30	三	雞滷飯 白米+雞絞肉+豬絞肉	★炸豬排X1 豬排-炸	*●照燒油豆腐 油豆腐+洋葱+彩椒+芝麻-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	昆布黃芽湯 海芽+黃豆芽		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)