

# 統鮮美食111年12月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第665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,食材以符合三章一Q為原則.

本公司主副食(不含加工品)：玉米及黃豆製品														
日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金鈞雞腿	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	白飯 白米	茄汁雞排X1 雞排-燒	*蝦仁洋芋 馬鈴薯+蝦仁+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	炒四季豆 四季豆+精靈菇-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	6.2	2.6	2.3	2.6	804	
2	五	糙米飯 白米+糙米	● 八寶干丁 豆干丁+豬絞肉+黃豆-煮	糖醋虎皮蛋 雞蛋+洋蔥-燒	▲鍋貼X2 豬肉鍋貼*2-烤	蔥香芽菜 豆芽菜+紅蔥頭+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+洋蔥+味噌		6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	一	白飯 白米	蒲燒魚排X1 蒲燒魚排-蒸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+米豆醬-煮	青菜	福菜竹筍湯 竹筍+福菜+豬排骨	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808	
6	二	小米飯 白米+小米	◆打拋肉 豬絞肉+番茄+洋蔥+九層塔-煮	▲★*酥脆蝦餅 佐春捲X1 春捲+蝦餅-炸	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.5	2.7	805	
7	三	青醬鮑菇 義大利麵 麵+杏鮑菇+自製青醬	烤雞排X1 雞排-烤	地瓜薯條X4 地瓜薯條-烤	蒜拌雙花 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.3	2.6	2.4	2.5	809	
8	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	紅糟肉排X1 豬肉排-燒	●沙茶燒豆腐 大白菜+凍豆腐+豆皮捲+乾香菇+乾魷魚-煮	爆蛋粉絲 冬粉+雞蛋+蔥+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	番茄洋芋湯 蕃茄+芹菜+馬鈴薯	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804	
9	五	白飯 白米	◆三杯雞 雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-炒	芹香蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜+紅蘿蔔-煮	●乾燒油腐 三角油豆腐+彩椒-燒	青菜	金針花海芽湯 海帶芽+金針菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816	
12	一	糙米飯 白米+糙米	◆洋芋燒肉 豬肉片+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	▲綜合關東煮 玉米片+甜不辣+貢丸-煮	炒結頭菜 結頭菜+香菜-炒	青菜	麻油雞湯 高麗菜+杏鮑菇+麻油+雞肉塊	水果	6.2	2.6	2.3	2.6	804	
13	二	白飯 白米	◆避風塘炒魚塊 魚塊+蒜+四季豆+蒜-燒	●大溪豆干 大溪豆片+香菜-煮	豆芽雙柳 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	青菜	鯉魚蘿蔔湯 白蘿蔔+柴魚+味噌+海帶	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806	
14	三	香菇肉絲 油飯 白米+糯米+香菇+豬肉絲	醬燒豬排X1 豬排-油	★炸奶香 ▲可樂餅X2 可樂餅*2-炸	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+香菇-煮	青菜	● 酸菜豆腐湯 凍豆腐+酸菜+薑片		6.2	2.5	2.5	2.7	806	
15	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲-烤	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	清炒四季 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	客家板條湯 板條+豬絞肉+白菜+香菇	水果	6.2	2.6	2.3	2.6	804	
16	五	白飯 白米	●蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+洋蔥-煮	高麗小炒 自製鹹豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	茶葉蛋X1 雞蛋-油	蒜香海帶 海帶+蒜頭-煮	青菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+豬排骨+杏鮑菇		6.5	2.3	2.5	2.5	803
19	一	小米飯 白米+小米	◆*芝麻燒雞 雞肉塊+芝麻-燒	●▲泡菜黃金丸子 豆腐+黃金魚蛋X1+韓式泡菜+蔥-煮	炒粉絲 冬粉+菠菜+木耳-炒	青菜	糯米排骨湯 白米+糯米+湯排+人參+枸杞	水果	6.2	2.6	2.6	2.5	807	
20	二	白飯 白米	◆清蒸石斑 石斑魚+大白菜-蒸	焗烤 肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+義式香料-烤	雙色花椰菜 雙色花椰菜+紅蘿蔔-炒	青菜	● 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚	水果	6.3	2.4	2.3	2.7	800	
21	三	白醬雞肉 螺旋麵 螺旋麵+雞肉+杏鮑菇	★炸 豬排X1 豬排-炸	▲鮮肉蒸餃X2 蒸餃*2-蒸	炒高麗菜 高麗菜+玉米粒+青豆仁-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.3	2.5	806	
22	四	白飯 白米	迷迭香烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	有機蔬菜	冬至鹹湯圓 米粉+高麗菜+湯圓+芹菜	水果	6.3	2.4	2.4	2.6	798	
23	五	紅藜 燕麥飯 白米+燕麥+紅藜	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜+蒜-煮	*蜜糖黃金薯 地瓜+芝麻-煮	肉絲豆芽 豆芽菜+豬肉絲-炒	青菜	●玉米 蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米段+油豆腐		6.5	2.5	2.6	2.4	816	
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	◆京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	▲麥克雞塊 麥克雞塊*2-烤	*開陽白菜 大白菜+香菇+蝦米+紅蘿蔔-煮	青菜	瓜仔排骨湯 冬瓜+冬瓜+豬排骨	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803	
27	二	白飯 白米	沙嗲烤雞排X1 雞排-烤	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	毛豆三色 豆薯+毛豆+玉米粒-炒	青菜	筍絲羹湯 竹筍+豬肉絲+香菇	水果	6.3	2.4	2.6	2.6	803	
28	三	肉鬆 蛋炒飯 白米+雞蛋+肉鬆	蠔油 里肌排 X1 豬排-油	▲虱目魚丸 綠花椰+虱目魚丸*2+紅蘿蔔+九層塔-炒	脆炒薯條 馬鈴薯+黑胡椒-炒	青菜	刈菜雞湯 刈菜+地瓜+薑片+雞肉塊		6.4	2.4	2.4	2.8	814	
29	四	大麥飯 白米+大麥	◆蔥燒石斑 石斑魚+結頭菜+蔥-煮	●香菇肉燥 豆乾丁+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	油燜筍茸 筍茸+梅乾菜+香菇-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	808	
30	五	白飯 白米	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	滷味 海帶結+杏鮑菇+麵輪-油	椒鹽四季 四季豆+紅蘿蔔+胡椒鹽-炒	青菜	●蕃茄黃芽湯 黃豆芽+蕃茄+豆腐		6.4	2.6	2.6	2.5	821	
* * * 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，不適合其過敏體質者食用 * * *														

\* \* \* 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 \* \* \*

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

★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)