



上將食品

111年12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					
1	四	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	焗烤 卡非醬薯塊 洋芋、豬絞肉、鮑菇、紅蘿蔔-焗烤		木耳條豆 條豆、木耳-炒	●味噌湯 海芽、豆腐、柴魚片	水果	6.7	2.4	2	2.3	803
2	五	*芝麻飯 白米、芝麻	三杯鮑菇 豬肉、鮑菇、筍子-煮	●番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	▲蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕-煎	*白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、蝦皮-煮	糯米湯 洋芋、糯米、雞肉塊、枸杞	奶黃包	6.7	2.6	2.3	2.4	830
5	一	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排-蒸	▲*蝦球 關東煮 白蘿蔔、蝦球、魚卵捲、竹輪-煮		針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、紅蘿蔔-燒	金針排骨湯 金針花、湯排、竹筍	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801
6	二	胚芽飯 白米、胚芽	◆打拋醬肉片 豬肉片、番茄、洋蔥、九層塔-煮	●什錦滷味 鵪鶉蛋、豆干、油片、長豆-滷		雲耳高麗 高麗菜、木耳-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜、雞肉塊、枸杞	100%果汁	6.5	2.5	2.2	2.3	801
7	三	奶醬肉茸 彎管麵 麵、洋芋、豬肉、玉米	★炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	▲照燒甜不辣 X1 甜不辣-燒		芹炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜-炒	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋		6.6	2.6	2	2.5	820
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒豬排 X1 豬排-滷	●和風醬油腐 油豆腐、木耳、鮑菇-燒		蒜香海根 海帶根、紅蘿蔔、蒜-炒	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排、芹菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	五	五穀飯 白米、五穀米	◆年糕炒雞 雞肉塊、年糕、金針菇-煮	豬 肉 條 X3 豬肉-烤		豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、蔥	鬆餅	6.8	2.4	2.2	2.3	815
12	一	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮	●*堅果蜜汁方干 四方干、彩椒、堅果-煮		鮑菇結菜 結頭菜、鮑菇、木耳-煮	筍片雞湯 竹筍、雞肉	水果	6.7	2.4	2	2.3	803
13	二	藜麥飯 白米、藜麥	烤棒棒腿 X2 翅小腿 X2-烤	●香菇干丁肉燥 豆干丁、豬絞肉、香菇、冬瓜-煮		沙茶海茸 海茸、芹菜-炒	●小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
14	三	麻香雞茸 蛋炒飯 白米、玉米、雞絞肉、雞蛋、紅蘿蔔	滷肉排 X1 豬排-滷	▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤		柴魚黃瓜 大黃瓜、木耳、柴魚片-煮	鼎邊銚 板條、金針花、白菜、肉絲	100%果汁	6.8	2.6	2	2.6	838
15	四	白飯 白米	◆鮮茄石斑魚 石斑魚塊、番茄、洋蔥、義式香料-煮	●白菜什錦肉片 大白菜、豬肉片、油片、香菇-煮		紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、當歸、紅棗	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蠔汁豆薯 豬柳、豆薯、青豆-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔-炒	★炸 ▲地瓜球 X2 地瓜球-炸	*炒高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥	蜂蜜蛋糕	6.6	2.4	2.2	2.5	810
19	一	糙米飯 白米、糙米	◆糖醋雞丁 雞肉塊、洋蔥、彩椒-燒	▲白醬 黃金魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、毛豆-煮		*芝麻海結 海帶結、白蘿蔔、芝麻-滷	結頭排骨湯 結頭菜、湯排、紅蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
20	二	白飯 白米	◆白玉燒豬 豬肉塊、白蘿蔔-燒	蒸 蛋 雞蛋、玉米-蒸		豆薯條豆 條豆、豆薯-炒	香菇雞湯 香菇、雞肉塊、冬瓜	水果	6.5	2.5	2	2.3	796
21	三	鮮茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、豬絞肉、紅蘿蔔	烤 雞 排 X1 雞排-烤	薯 辦 X3 薯辦 X3-烤		彩椒花椰 白花椰菜、彩椒-炒	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋		6.8	2.5	2	2.5	826
22	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	★炸 豬 排 X1 豬排-炸	●塔香黑干 黑豆干、白蘿蔔、九層塔-燒		芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳-煮	冬至湯圓 湯圓、豬絞肉、香菇、白菜	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815
23	五	白飯 白米	◆*宮保石斑魚 石斑魚塊、鮑菇、彩椒、花生-燒	肉茸粉絲 高麗菜、粉絲、豬絞肉、紅蘿蔔-炒		木耳黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳-炒	●蛋花味噌湯 豆腐、雞蛋、海芽	豆奶	6.9	2.3	2.1	2.4	816
26	一	地瓜飯 白米、地瓜	滷豬排 X1 豬排-滷	莎莎醬 鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、番茄、玉米、洋香菜-煮		炒花椰菜 雙色花椰菜、紅蘿蔔-炒	麻油雞湯 金針菇、雞肉、高麗菜	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
27	二	白飯 白米	◆南瓜咖哩雞 雞肉塊、南瓜、紅蘿蔔-煮	●客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚、芹菜-炒		燒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳-煮	●肉骨茶湯 大白菜、豆皮、湯排	水果	6.7	2.4	2	2.4	807
28	三	香 菇 肉 絲 油 飯 糯米、白米、香菇、豬肉絲、木耳	燒里肌排 X1 豬排-燒	▲蛋 黃 芋 丸 X2 蛋黃芋丸 X2-烤		海山醬結菜 結頭菜、鮑菇-煮	●大滷湯 豆腐、筍絲、金針菇、雞蛋	100%果汁	6.7	2.5	2	2.6	824
29	四	白飯 白米	*◆蜜汁煨雞 雞肉塊、洋蔥、芝麻-煮	●瓜仔肉醬 冬瓜、豆干丁、豬絞肉、脆瓜、青豆-煮		炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	刈菜排骨湯 刈菜、金針菇、湯排	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796
30	五	小米飯 白米、小米	★炸魚排 X1 魚排-炸	●醋溜百頁雞 雞肉塊、百頁、小黃瓜-煮		蘿蔔毛豆 白蘿蔔、毛豆、鮑菇、玉米-炒	番茄白菜湯 番茄、白菜、青蔥	奶酥餐包	6.6	2.5	2	2.3	803

★炸物(1次/週)。●豆製品(>2次/週)。▲加工品(2次/週)。◆散肉，整菜次數為供餐次數的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！