上將食品 112 年 1+2 月 福和國中

【本校未使用輻射污染食品】

本店豬原料 原產地 臺灣

◎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 1Q 認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	二	燕麥飯 白米.燕麥	◆糖醋豬肉 豬肉塊.洋蔥.鳳梨.彩椒-燒	●醬燒小豆干 四方干.白蘿蔔-燒	蒜香高麗 高麗菜.木耳.蒜-炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉塊.枸杞	水果	6.5	2.4	2.2	2.3	794
4	三	焗烤 番茄肉醬 螺旋麵 麵.番茄.豬絞肉.玉米	菲力雞排 X1 雞排-燒	★ 炸 ▲ 薯條 X4 薯條-炸	*蝦米結菜 結頭菜.鮑菇.蝦米-煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋.紅蘿蔔.雞蛋		6.7	2.6	2	2.7	836
5	四	白飯 白米	醬淋魚排 X1 魚排-燒	蒸蛋 雞蛋.青蔥.豬絞肉-蒸	針菇蒲瓜 蒲瓜.金針菇.木耳-煮	有機蔬菜	●海芽味噌湯 豆腐.海芽.味噌	水果	6.8	2.3	2.3	2.5	819
6	五	小米飯 白米.小米	●沙茶豆包 豆包.白蘿蔔.小黃瓜-炒	炒花椰菜 花椰菜.自製鹹豬肉.紅蘿蔔-炒	▲ 地瓜球 X2 地瓜球-烤	●白菜滷 大白菜.豆皮.木耳-煮	青菜	金針湯 湯排.金針花	台式 馬卡龍	6.7	2.3	2.3	2.4	807
7	六	白飯 白米	◆ 莎莎醬燒豬 豬肉片.番茄.洋蔥.香菜粉-燒	● 脆瓜干丁 鴿蛋 鴿蛋.豆干丁.冬瓜.脆瓜-煮	*蘿蔔海結 海帶結.白蘿蔔.花生-煮	青菜	芋香米粉湯 米粉.豬肉絲.芋頭		6.8	2.5	2	2.3	817
9	一	糙米飯 白米.糙米	蒲燒魚排 X1 魚排-蒸	*● 腰果油腐 油豆腐.木耳.紅蘿蔔.腰果-煮	炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔-炒	青菜	青蔥蛋花湯 雞蛋.白蘿蔔.青蔥	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806
10	二	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排-烤	味噌玉米肉茸 玉米.豬絞肉.洋芋.青豆-煮	●豆皮黃瓜 大黃瓜.豆皮.木耳-煮	青菜	結頭排骨湯 結頭菜.湯排.芹菜	100%果汁	6.6	2.4	2.3	2.3	803
11	三	古早味 香菇油飯 糯米.白米.香菇.豬肉絲.木耳	滷肉排 X1 豬排-滷	★ 炸 ▲ 可樂餅 X1 可樂餅-炸	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐.金針菇.雞蛋		6.8	2.5	2.1	2.7	838
12	四	薏仁飯 白米.薏仁	◆ 咖哩雞 雞肉塊.洋芋.紅蘿蔔-煮	肉燥炒寬粉 高麗菜.寬粉.豬絞肉.木耳-炒	菇炒長豆 長豆.鮑菇-炒	有機蔬菜	●薑絲紫菜湯 豆腐.紫菜.薑	水果	6.9	2.4	2.2	2.4	826
13	五	白飯 白米	◆ 壽喜燒肉片 豬肉片.洋蔥.金針菇-煮	茄汁洋芋雞 洋芋.雞肉塊.番茄.麵疙瘩-燒	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔-炒	青菜	高麗蔘雞湯 雞肉塊.高麗菜.紅棗.蔘鬚	可可餐包	6.8	2.4	2.3	2.4	822
16	一	*芝麻飯 白米.芝麻	◆ 白醬洋芋雞 雞肉塊.洋芋.毛豆-煮	▲ 塔香花枝揚 花枝揚.白花椰菜.九層塔-煮	海帶三絲 海帶絲.紅蘿蔔.芹菜-炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.白蘿蔔.肉絲	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	805
17	二	白飯 白米	★ 炸豬肉酥 X3 豬肉塊-炸	●番茄豆腐蛋 雞蛋.豆腐.番茄-煮	白菜滷 大白菜.芋頭.紅蘿蔔-滷	青菜	麻油雞湯 高麗菜.雞肉塊.秀珍菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
18	三	肉絲炒麵 麵.豬肉絲.紅蘿蔔	醬烤雞翅 X1 三節雞翅-烤	▲ 黑輪棒 X1 黑輪棒-燒	玉米長豆 長豆.玉米粒-炒	青菜	廣東粥 白米.豬絞肉.香菇.雞蛋		6.9	2.5	2.1	2.5	836
~~ 放寒假囉 ☺ 過年假期愉快 ~~													
2/13	一	白飯 白米	★ 炸豬排 X1 豬排-炸	卡非洋芋肉醬 洋芋.洋蔥.豬絞肉.青豆-煮	紅片高麗 高麗菜.紅蘿蔔-炒	青菜	●柴魚味噌湯 海芽.豆腐.柴魚片.味噌	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815
14	二	胚芽飯 白米.胚芽米	●◆ 豆瓣鮮魚 魚丁.豆腐.青蔥-煮	● 和風蘿蔔豬 白蘿蔔.油片.豬肉片.紅蘿蔔-燒	塔香海根 海帶根.九層塔-炒	青菜	羅宋湯 番茄.高麗菜.湯排.芹菜	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
15	三	海苔 肉茸拌飯 白米.玉米.豬絞肉.海苔絲	里肌大排 X1 豬排-滷	▲ 魷魚丸 X2 魷魚丸-燒	炒豆芽菜 豆芽菜.紅蘿蔔-炒	青菜	●香菇赤肉羹 豆腐.豬肉絲.香菇.竹筍		6.5	2.6	2	2.6	817
16	四	白飯 白米	照燒烤雞排 X1 雞排-烤	● 豆干鴿蛋炸醬 鴿蛋.豆干.豬絞肉.毛豆-滷	奶香白菜 大白菜.木耳.紅蘿蔔-燒	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬菜.冬粉.豬肉絲.白蘿蔔	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	五	紅藜飯 白米.紅藜	滷海結 豬肉.海帶結.紅蘿蔔-滷	蒸蛋 雞蛋.玉米.青蔥-蒸	▲ 薯餅 X1 薯餅-烤	炒花椰 花椰菜.木耳-炒	青菜	糯米洋芋湯 洋芋.雞肉塊.糯米.枸杞	杯子蛋糕	6.6	2.4	2.2	2.3	801
18	六	白飯 白米	◆蔥爆雞丁 雞肉塊.洋蔥.青蔥-炒	南瓜歐姆蛋 雞蛋.南瓜.青豆-炒	木耳蒲瓜 蒲瓜.紅蘿蔔.木耳-煮	青菜	●薑母鴨湯 高麗菜.豆皮.鴨肉塊.薑		6.8	2.4	2.1	2.5	821
20	一	地瓜飯 白米.地瓜	◆柚香燒魚 魚肉.白蘿蔔.小黃瓜-煮	▲ 芹炒甜不辣 甜不辣.芹菜-炒	豆酥長豆 長豆.紅蘿蔔.豆酥-炒	青菜	薏仁排骨湯 冬瓜.湯排.小薏仁	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
21	二	白飯 白米	滷肉排 X1 豬排-滷	● 紅燒豆腐 豆腐.豬絞肉.毛豆-燒	枸杞高麗 高麗菜.木耳.枸杞-炒	青菜	菜脯燉雞湯 白蘿蔔.雞肉塊.菜脯	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
22	三	白醬 筆管麵 筆管麵.鮑菇.豬絞肉.紅蘿蔔	★ 炸 翅小腿 X2 翅小腿-炸	椒鹽薯瓣 X3 洋芋薯瓣-烤	雙色花椰 雙色花椰菜.木耳-炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋.玉米.紅蘿蔔.雞蛋		6.6	2.6	2	2.6	824
23	四	雜糧飯 白米.雜糧米	◆ 冬瓜煨肉 豬肉角.冬瓜.麵輪-煮	● 年糕炒雞 雞肉塊.年糕.豆皮.泡菜-煮	蠔香海茸 海茸.紅蘿蔔.薑-炒	有機蔬菜	●小魚味噌湯 豆腐.白蘿蔔.小魚干	水果	6.8	2.3	2.1	2.4	809
24	五	白飯 白米	◆ 乾燒豆豉雞 雞肉塊.洋蔥.彩椒.豆豉-燒	金沙玉米肉末 玉米.豬絞肉.鹹蛋.紅蘿蔔.青蔥-炒	炒冬粉 冬粉.黃豆芽.木耳-炒	青菜	金針肉絲湯 金針花.肉絲.結頭菜	豆奶	6.9	2.4	2	2.5	826

★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！