

7統鮮美食112年1+2月菜單 福和國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

本校未使用輻射污染食品,食材以符合三章一Q為原則.

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
3	二	糙米飯 白米+糙米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	▲貢丸拼盤 貢丸+黑輪段+白蘿蔔+米血糕-煮	塔香海草 海草+九層塔-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
4	三	蕃茄肉醬 鐵板麵 麵+蕃茄+豬絞肉+洋葱	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅+檸檬汁-烤	烤椒鹽 薯 薯餅*3-烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.3	2.5	2.5	2.5	804
5	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排-燒	起司奶香玉米蛋 雞蛋+玉米粒+起司+毛豆-炒	清炒黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 米粉+大白菜+香菇	水果	6.2	2.6	2.5	2.7	813
6	五	小米飯 白米+小米	雞蛋燒 雞肉塊+雞蛋+洋葱+香菇-煮	●豆干小炒 豆干+蔥-炒	▲鍋貼X2 豬肉鍋貼*2-烤	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.5	2.7	805
7	六	白飯 白米	★脆皮雞排X1 雞排-炸	香菇赤肉羹 豬肉柳+白蘿蔔+香菇+香菜-煮	醬炒年糕 大白菜+洋葱+年糕+蔥-炒	青菜	金針花湯 金針花+榨菜		6.4	2.4	2.5	2.6	808
9	一	*蕎麥飯 白米+蕎麥米	◆蒜酥炒雞 雞肉塊+蒜+馬鈴薯-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄+雞蛋+洋葱-炒	*肉茸粉絲 高麗菜+冬粉+蝦米+豬絞肉-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
10	二	白飯 白米	★炸豬排X1 豬排-炸	▲塔香甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔+九層塔-煮	香菇白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	●海帶雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞肉+凍豆腐		6.3	2.5	2.5	2.5	804
11	三	沙茶 肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	糖醋魚排 X1 虱目魚排*1-燒	滷蛋 X1 雞蛋-滷	毛豆脆薯 馬鈴薯+毛豆-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+梅干菜		6.3	2.6	2.5	2.6	816
12	四	白飯 白米	◆蘑菇醬肉柳 豬肉絲+洋葱+蘑菇-炒	★ ▲三角薯餅X2 薯餅*2-炸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+柴魚-煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 高麗菜+蕃茄+雞蛋	水果	6.2	2.6	2.4	2.5	802
13	五	芋香飯 白米+芋頭	◆酸甜雞 雞肉塊-燒	●香菇肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+香菇-煮	炒豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	鼎邊銚 麵疙瘩+竹筍+肉絲+香菇		6.4	2.4	2.4	2.6	805
16	一	白飯 白米	*◆佛跳牆 豬肉塊+豬腳+竹筍+芋頭+蝦米-煮	★▲ 麥克雞塊X2 雞塊*2-炸	*花生海結 海帶結+花生-滷	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.5	2.7	806
17	二	黃豆飯 白米+黃豆	◆*腰果魚塊 魚塊+腰果-燒	白醬洋芋鴿蛋 馬鈴薯+洋葱+鴿蛋-煮	炒花椰菜 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
18	三	肉絲油飯 白米+豬油+豬肉絲	無骨雞排X1 雞排-燒	▲海鮮丸X2 海鮮丸*2-燒	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	青菜	刈菜排骨湯 刈菜+豬大骨		6.5	2.5	2.5	2.6	822

112年2月菜單

13	一	小米飯 白米+小米	◆三杯雞 雞肉塊+九層塔-燒	★ ▲可樂餅X2 可樂餅*2	清炒高麗 高麗菜+毛豆+香菇-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽	水果	6.3	2.4	2.3	2.7	800
14	二	白飯 白米	*◆乾燒蜜汁排 豬肉角+洋葱+芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
15	三	焗烤青醬 鮑菇螺旋麵 麵+青醬+洋葱+鮑菇	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	▲蒸餃X2 蒸餃*2-蒸	紅藜豆薯 三色 豆薯+毛豆+紅蘿蔔+紅藜-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+紅蘿蔔+豬大骨		6.3	2.5	2.4	2.6	806
16	四	白飯 白米	叉燒肉排X1 豬肉排-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	蒜香花椰 雙色花椰+蒜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	水果	6.2	2.5	2.6	2.6	804
17	五	紫米飯 白米+紫米	蠔油炒香菇 雞肉+香菇+紅棗-煮	●蜜汁豆干 鮑菇+四分乾-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+毛豆-炒	青菜	*金瓜粉絲 南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮	●酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+蔥	6.4	2.4	2.3	2.6	803
18	六	白飯 白米	炸魚排X1 虱目魚排*1-炸	莎莎醬豚肉 豬絞肉+蕃茄+洋葱+香菜+玉米-炒	●沙茶干片 豆干片+海根-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞肉		6.4	2.4	2.3	2.6	803
20	一	白飯 白米	燒烤雞肉捲X1 雞肉捲*1-烤	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+蒜-煮	芋香白菜 白菜+芋頭+烏魚+紅蘿蔔-煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑	水果	6.3	2.4	2.7	2.6	806
21	二	五穀飯 白米+五穀米	◆●黑胡椒燒肉 豬肉塊+油豆腐+黑胡椒-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳+香菜	水果	6.4	2.4	2.4	2.8	814
22	三	海苔香鬆 蛋炒飯 白米+豬絞肉+雞蛋+海苔香鬆	蜂蜜芥末 魚排X1 魚排-燒	★炸 ▲起司球X2 起司球*2-炸	金菇三絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	青菜	青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.4	808
23	四	糙米飯 白米+糙米	醬燒豬排X1 豬排-滷	●冰糖豆干滷味 大溪干+鴿蛋+香菇+毛豆-滷	清炒豆芽 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	山藥大麥湯 馬鈴薯+山藥+大麥+枸杞	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
24	五	白飯 白米	◆花瓜雞 雞肉塊+花瓜+冬瓜-煮	▲黑輪X1 黑輪*1-煮	高麗小炒 高麗菜+鹹豬肉+蔥-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑	豆奶	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 * * *

♥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)