



福和國中
本校未使用輻射污染食品,食材以符合三章一Q為原則。

日期		星期		主食	主菜	主菜2	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	附餐	全日 總量	豆 製品	蔬 菜	蛋 品	熱 帶
3	二	糙米飯 白米+糙米	●玉米豆腐 豆腐+玉米粒+玉米醬-煮	▲芹香素肚 素肚+芹菜-炒	拌雙花菜 雙色花椰-煮	麻油海帶芽 海帶芽+金針菇+紅蘿蔔-煮	洛神漬蘿蔔 白蘿蔔+洛神花-煮	青菜	金針山藥湯 金針花+山藥+薑絲	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809		
4	三	五穀飯 白米+五穀米	●野菜百頁 百頁+小黃瓜+玉米筍-煮	●壽喜豆捲 大白菜+蝦螺+香菇-煮	彩椒洋芋 馬鈴薯+彩椒-煮	梅汁蕃茄 蕃茄+梅子-煮	菇菇芥菜 芥菜+雪白菇+鴻禧菇-炒	青菜	冬瓜金菇湯 冬瓜+金針菇		6.3	2.5	2.5	2.5	804		
5	四	大麥飯 白米+大麥	●醬爆干片 大溪干片+毛豆仁-煮	▲紅麴麵腸 麵腸+紅麴-煮	▲珍珠丸X1 珍珠丸-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	★酥炸 椒鹽紫茄 茄子-炸	有機 蔬菜	●味噌 豆腐湯 味噌+豆腐+海帶芽	水果	6.2	2.6	2.5	2.7	813		
6	五	▲油飯 白米+糙米+麵輪+香菇	●紅仁豆包絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	●黑胡椒 素蒲鰻 素蒲鰻+彩椒小丁-煮	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	●素燥地瓜葉 地瓜葉+香菇+素肉燥-炒	香料 烤南瓜X1 帶皮南瓜X1-烤	青菜	米粉湯 米粉+芋頭+香菇+高麗菜	草莓 蛋糕	6.3	2.4	2.5	2.7	805		
7	六	胚芽飯 白米+胚芽米	●沙茶 三角油豆腐X2 油豆腐+彩椒-煮	●椒鹽干丁 白干丁+芋頭+四季豆+香菇-炒	泡菜鮮菇 杏鮑菇+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	▲芹香素丸 佐大瓜 大黃瓜+素丸子-煮	木耳冬粉 冬粉+木耳+紅蘿蔔+豆芽菜-炒	青菜	雙色蘿蔔湯 雙色蘿蔔+芹菜		6.4	2.4	2.5	2.6	808		
9	一	*蕎麥飯 白米+蕎麥米	●蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	●蠔油豆雞 豆雞片+香菜+素蠔油-煮	酸菜炒川耳 川耳+酸菜-炒	●黑胡椒 素火腿炒高麗 高麗菜+素火腿-炒	玉米段X1 玉米段X1-蒸	青菜	●海帶豆皮湯 海帶片+豆皮+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809		
10	二	白飯 白米	●塔香豆包 豆包+薑片+乾香菇+九層塔-煮	●金瓜獅子頭 獅子頭X1+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜+紅蘿蔔+海帶絲-炒	百香果 刈薯片 豆薯片+百香果醬-煮	*芝香菠菜 菠菜+芝麻-炒	青菜	●蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐	100% 果汁	6.3	2.5	2.5	2.5	804		
11	三	糙米飯 白米+糙米	●五更臭豆腐 臭豆腐+酸菜+毛豆仁+金針菇-煮	●紅燒豆腸 豆腸+彩椒+小黃瓜-燒	清炒鮮蔬 時蔬+番茄+花生-煮	▲小兔包X1 小兔包-蒸	枸杞萵苣 萵苣+枸杞-煮	青菜	麵線羹 麵線+香菜+金針菇+木耳		6.3	2.6	2.5	2.6	816		
12	四	燕麥飯 白米+燕麥	●咖哩豆腐 凍豆腐+南瓜+紅蘿蔔+地瓜-煮	▲*花生麵筋 麵筋+花生+毛豆仁-煮	香菇豆苗 豆苗+香菇-煮	薑燒茄子 茄子-煮	蘿蔔玉米煮 白蘿蔔+玉米段+香菇-煮	有機 蔬菜	▲素丸湯 大黃瓜+蒟蒻丸	水果	6.2	2.6	2.4	2.5	802		
13	五	芋香飯 白米+芋頭	●*糖醋素排骨 素排骨+芝麻-燒	●瓜仔干丁 豆乾丁+素皮絲+香菇+蔴瓜-煮	彩繪山藥 山藥+馬鈴薯+玉米筍-煮	菇炒三柳 黑珍珠菇+彩椒+青椒-炒	豆瓣炒筍茸 筍尾茸+豆瓣醬-炒	青菜	豆薯三絲湯 豆薯絲+香菜+紅蘿蔔+香菇	餐包	6.4	2.5	2.4	2.6	813		
16	一	五穀飯 白米+五穀米	●五香蘭花干 蘭花干-油	●▲味噌煮 油豆腐+海苔絲+蒟蒻+香菇-煮	焗烤南瓜 南瓜+馬鈴薯+起司-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	菇菇煨白菜 白結靈菇+大白菜+木耳-炒	青菜	結頭玉米湯 結頭菜+玉米粒	水果	6.2	2.5	2.5	2.7	806		
17	二	咖哩炒麵 麵+香菇+高麗菜+紅蘿蔔	●酸甜素捲 素捲X1-燒	●*蜜汁四分 干 豆干+芝麻-燒	▲法式 麵包片X1 麵包片-蒸	烤蔬菜 瓜+玉米筍+地瓜+香料-烤	脆炒高麗 高麗菜+芹菜+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔相菇湯 白蘿蔔+香菇+筍柄+芹菜	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811		
18	三	大麥飯 白米+大麥	●滷味 百頁+滷味結-油	素蟹黃 煨豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+芹菜-煮	炒雙花菜 脆花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	蜜雙豆 黑豆+黃豆-煮	清炒粉絲 寬粉+豆芽菜+香菇+菠菜-炒	青菜	刈菜地瓜湯 刈菜+地瓜		6.5	2.5	2.5	2.6	822		

[illegible]

♥黃豆是良好的植物性蛋白質的來源，其製品有豆干、豆腐、豆包…等；另外黃豆植株也是增加土壤肥沃度的優良綠肥作物。

★:表炸物 ▲:表麵製品或加工品 ●:表豆製品 *:表堅果類