



# 上將食品

## 112年11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 車 70 認證食材為原則\* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日 總量	豆製品 菜肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	三	紅藜肉茸 炒飯 <small>白米, 絞肉, 玉米, 紅藜麥</small>	滷豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	▲ 花枝丸 X2 <small>花枝丸 X2-燒</small>		炒高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 ●酸辣湯 <small>豆腐, 豬肉絲, 金針菇</small>		6.8	2.6	2.1	2.5		836
2	四	白飯 <small>白米</small>	羅勒雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	沙茶肉片白菜 <small>大白菜, 肉片, 魷魚, 紅蘿蔔-煮</small>		蒜香條豆 <small>條豆, 木耳, 蒜-炒</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋, 紫菜</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.6		829
3	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	味噌蘿蔔 <small>豬肉角, 白蘿蔔, 青豆-燒</small>	* 葵花籽 奶香薯塊 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 葵花籽-炒</small>	★▲炸 蘋果酥捲 X1 <small>蘋果酥捲 X1-炸</small>	蠔燒海根 <small>海帶根, 芹菜-炒</small>	青菜 冬瓜湯 <small>冬瓜, 雞肉塊, 枸杞</small>	巧克力 夾心麵包		6.7	2.4	2.3	2.4	815
6	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	◆ 緬甸果醋雞 <small>雞肉塊, 鳳梨, 豆豉, 彩椒-燒</small>	● 醃醃油腐 <small>油豆腐, 香菇-燒</small>		針菇蒲瓜 <small>蒲瓜, 金針菇, 木耳-煮</small>	青菜 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 湯排, 芹菜</small>	水果	6.6	2.6	2.3	2.6		832
7	二	白飯 <small>白米</small>	★ 炸豬排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	三杯雞 <small>雞肉塊, 竹筍, 鮑菇, 薑-燒</small>		炒海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 ●味噌豆腐湯 <small>豆腐, 海芽, 柴魚片</small>	100%果汁		6.8	2.4	2.1	2.4	817
8	三	白醬 義大利麵 <small>麵, 洋芋, 絞肉, 玉米</small>	五香雞翅 X1 <small>三節雞翅 X1-滷</small>	海苔 ▲ 薯條 X4 <small>薯條 X4, 海苔粉-烤</small>		清炒花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米, 紅蘿蔔, 洋芋</small>		6.9	2.5	2.0	2.6		838
9	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	◆ 梅菜肉片 <small>豬肉片, 梅乾菜, 筍筍-煮</small>	* 香鬆洋蔥蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 香鬆(含芝麻)-炒</small>		沙茶粉絲 <small>高麗菜, 粉絲, 木耳-炒</small>	有機蔬菜 金針雞湯 <small>雞肉塊, 白蘿蔔, 金針花</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.4		820
10	五	白飯 <small>白米</small>	◆ 巴西里鮮茄魚 <small>魚肉塊, 洋蔥, 番茄, 巴西里-煮</small>	* 堅果炒玉米 <small>玉米, 豬絞肉, 鮑菇, 堅果-炒</small>		雲耳炒筍 <small>竹筍, 木耳, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜, 豬肉絲</small>	肉鬆麵包		6.7	2.4	2.2	2.5	817
13	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 泡菜豬 <small>豬肉片, 大白菜, 金針菇-煮</small>	▲ 白醬 黃金魚蛋 <small>黃金魚蛋, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>		蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔, 海帶結, 玉米筍-煮</small>	青菜 海芽蛋花湯 <small>雞蛋, 玉米, 海芽</small>	水果	6.8	2.4	2.1	2.3		812
14	二	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	蒜香雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	打拋豬 <small>豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 羅勒, 香茅-炒</small>		脆炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 香菇赤肉羹 <small>豬肉絲, 香菇, 竹筍, 木耳</small>	水果	6.6	2.5	2.3	2.4		815
15	三	印尼風味 薑黃拌麵 <small>麵條, 絞肉, 薑黃粉, 小茴香</small>	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1-蒸</small>	★炸 ▲ 麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small>		●豆皮黃瓜 <small>黃瓜, 豆皮, 木耳-燒</small>	青菜 ●榨菜豆腐湯 <small>豆腐, 金針菇, 榨菜</small>		6.7	2.6	2.0	2.6		831
16	四	白飯 <small>白米</small>	◆ 蔥油淋雞 <small>雞肉塊, 洋蔥, 青蔥-燒</small>	● 干丁炸醬 <small>豆干, 香菇, 豬絞肉, 冬瓜-煮</small>		豆酥條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒</small>	有機蔬菜 薏仁排骨湯 <small>白蘿蔔, 湯排, 薏仁</small>	水果	6.5	2.6	2.2	2.6		822
17	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	蠔油燒筍 <small>豬肉柳, 竹筍, 木耳-燒</small>	●濃湯煨豆腐 <small>豆腐, 玉米, 雞茸-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇-蒸</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 鳳梨結菜湯 <small>結頭菜, 雞肉塊, 鳳梨</small>	奶酥麵包		6.6	2.5	2.2	2.5	817
20	一	白飯 <small>白米</small>	烤雞肉捲 X1 <small>雞肉捲 X1-烤</small>	▲ 關東煮 <small>黑輪, 魚卵捲, 白蘿蔔, 毛豆-煮</small>		高麗冬粉 <small>高麗菜, 冬粉, 絞肉, 木耳-炒</small>	青菜 ●味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 青蔥</small>	水果	6.8	2.5	2.1	2.4		824
21	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	◆ 奶香南瓜豬 <small>豬肉角, 南瓜, 紅蘿蔔-煮</small>	●冰糖滷味 <small>黑豆干, 香菇, 小黃瓜-滷</small>		柴香白菜 <small>大白菜, 木耳, 柴魚片-煮</small>	青菜 番茄蘿蔔湯 <small>番茄, 白蘿蔔</small>	水果	6.7	2.5	2.3	2.3		818
22	三	焗烤 茄汁肉醬 螺旋麵 <small>麵, 絞肉, 玉米, 番茄</small>	義式 雞腿排 X1 <small>雞排 X1, 義式香料-烤</small>	★炸 ▲ 可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-炸</small>		炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 海芽, 紅蘿蔔-炒</small>	青菜 洋芋濃湯 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 玉米</small>		6.9	2.4	2.1	2.6		833
23	四	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	* ◆ 照燒醬豬肉 <small>豬肉角, 白蘿蔔, 芝麻-燒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔-炒</small>		菇炒結菜 <small>結頭菜, 金針菇, 木耳-炒</small>	有機蔬菜 蒜頭雞湯 <small>雞肉塊, 香菇, 蒜頭, 枸杞</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.5		824
24	五	白飯 <small>白米</small>	醬淋魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	●回鍋肉片 <small>豆干, 豬肉片, 高麗菜, 蒜-炒</small>		花椰玉筍 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	青菜 青瓜排骨湯 <small>青木瓜, 金針菇, 湯排</small>	豆奶		6.5	2.6	2.3	2.6	825
27	一	白飯 <small>白米</small>	◆ 蔥爆肉柳 <small>豬肉柳, 洋蔥, 青蔥-炒</small>	▲ 卡非醬 雞肉丸 <small>雞肉丸, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>		●海根干絲 <small>海帶根, 干絲, 芹菜-炒</small>	青菜 鼎邊銚 <small>飯條, 高麗菜, 金針花, 豬肉絲</small>	水果	6.8	2.6	2.1	2.5		836
28	二	玉米飯 <small>白米, 玉米</small>	★ 炸翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2-炸</small>	● 泡菜炒肉 <small>自製泡菜, 豬肉片, 豆皮, 蔥-炒</small>		木耳條豆 <small>條豆, 木耳-炒</small>	青菜 紅燒排骨湯 <small>番茄, 湯排, 紅蘿蔔</small>	水果	6.7	2.5	2.2	2.4		820
29	三	招牌 麻香油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇</small>	里肌豬排 X1 <small>豬排 X1-滷</small>	▲ 燒烤 甜不辣 X1 <small>甜不辣 X1-燒</small>		* 杏片玉米 <small>玉米, 白蘿蔔, 毛豆, 杏仁片-炒</small>	青菜 麻油雞湯 <small>高麗菜, 雞肉塊, 枸杞</small>		6.9	2.5	2.0	2.6		838
30	四	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	● ◆ 京醬燒魚 <small>魚肉塊, 四方干, 洋蔥-煮</small>	芋香白菜豬 <small>白菜, 豬肉, 芋頭, 筍筍, 栗子-煮</small>		黃瓜金菇 <small>黃瓜, 金針菇-煮</small>	有機蔬菜 ●關東煮湯 <small>白蘿蔔, 海帶結, 油豆腐</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.6		810

★炸物(1次/週)。●豆製品(>2次/週)。▲加工品(2次/週)。◆散肉, 整隻次數為供餐天數之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!