

# **統鮮美食** **112年11月菜單** **福和國中**

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)  
 \* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品  
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號  
 電話：(02) 2999-0088  
 食材以符合三章一Q為原則。

日期	星期	主食	主菜	副菜1		副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉類	蔬菜	油脂	熱量
1	三	黑胡椒肉醬 鐵板麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+洋葱</small>	蒜味豬排X1 <small>豬排-油</small>	★▲ 可樂餅X1 <small>可樂餅X1-烤</small>		清炒時瓜 <small>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.0	2.7	2.2	2.5	790
2	四	白飯 <small>白米</small>	◆泰式甜雞醬 雞塊 <small>雞肉塊+洋葱-燒</small>	薑黃椰奶燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉塊+芋頭+綠色時蔬-煮</small>		*蝦香高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	泰味什錦湯 <small>蕃茄+時瓜+檸檬葉+香茅+豬絞肉</small>	水果	6.2	2.6	2.1	2.4	790
3	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	醬燒冬瓜 <small>豬肉塊+冬瓜+豆豉-煮</small>	三色玉米 <small>玉米粒+雞肉丁+紅蘿蔔-炒</small>	▲薯辦 <small>薯辦*4-烤</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	●酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔</small>	巧克力 夾心麵包 <small>6.3 2.5 2.0 2.5 791</small>					
6	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	●蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚+豆腐-蒸</small>	筍乾肉片 <small>竹筍+豬肉片-油</small>		白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	二	白飯 <small>白米</small>	◆白醬燉肉 <small>豬肉塊+洋葱+洋葱+南瓜-煮</small>	★▲麥香雞堡排X1 <small>麥香雞堡排*1-炸</small>		紅燒脆筍 <small>竹筍+香菇-燒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+海芽+柴魚</small>	100%果汁 <small>6.1 2.5 2.0 2.4 773</small>					
8	三	香菇 肉絲油飯 <small>白米+糯米+豬肉絲+香菇</small>	黑胡椒雞排 X1 <small>雞排-燒</small>	●豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒</small>		紅藜 三色毛豆 <small>豆腐+毛豆+紅藜麥-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+南瓜+雞蛋+玉米粒</small>		6.2	2.8	2.0	2.6	811
9	四	白飯 <small>白米</small>	蔥燒豬排X1 <small>豬排X1-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>		快炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+大麥仁+雞肉</small>	水果	6.8	2.5	2.0	2.3	817
10	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	◆糖醋雞 <small>雞肉塊+洋葱-燒</small>	▲福州丸X1 <small>福州丸+南瓜+紅蘿蔔-煮</small>		肉末冬粉 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒</small>	青菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+豬湯排+杏鮑菇</small>	鮮肉包 <small>6.5 2.6 2.0 2.6 817</small>					
13	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	◆蒜泥肉片 <small>豬肉片+綠豆芽+蔥+蒜-煮</small>	●茄汁油腐雞 <small>油豆腐+雞肉塊-煮</small>		玉筍鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒</small>	青菜	白菜三絲湯 <small>大白菜+香菇+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲-烤</small>	蘿勒青醬肉末薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+玉米粒-煮</small>		蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬湯排+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	三	焗烤 蘑菇肉醬 義大利麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+毛豆+蘑菇</small>	★ 炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	▲鮮肉餃子 X2 <small>豬肉菜餃*2-蒸</small>		●豆皮花椰 <small>綠花椰+豆皮+木耳-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.0	2.4	2.1	2.4	761
16	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	甜蔥魚排X1 <small>虱目魚排-燒</small>	蜜汁年糕雞 <small>雞肉塊+年糕+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>		*芝香海帶 <small>海帶+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	糯米排骨湯 <small>馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.3	803
17	五	白飯 <small>白米</small>	五味醬地瓜 <small>豬肉塊+地瓜-燒</small>	*筍香三鮮 <small>竹筍+蝦仁+豬肉片+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	*▲芝麻球X2 <small>芝麻球*2-烤</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+雞骨</small>	星星麵包 <small>6.1 2.6 2.3 2.4 788</small>					
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	檸檬烤雞翅X1 <small>三節雞翅-烤</small>	●醃醬肉茸豆腐 <small>豆腐+洋葱+豬絞肉+香菇-煮</small>		拌炒黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	高麗排骨湯 <small>高麗菜+玉米片+豬湯排</small>	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉塊+洋葱+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	▲海鮮捲X2 <small>海鮮捲X2-烤</small>		柴魚蘿蔔煮 <small>白蘿蔔+玉米片+紅蘿蔔+海帶結-煮</small>	青菜	金針花雞湯 <small>金針花+雞肉塊</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	三	茄汁 肉醬拌麵 <small>麵+雞蛋+豬絞肉+蕃茄</small>	烤雞排X1 <small>雞排-烤</small>	甘梅地瓜塊 <small>地瓜+甘梅粉-烤</small>		油燜筍茸 <small>筍茸+香菇-煮</small>	青菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬湯排+紅蘿蔔</small>		6.0	2.7	2.1	2.5	788
23	四	白飯 <small>白米</small>	◆蔥爆豬柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	蜜汁魚塊X2 <small>魚塊X2+芝麻-燒</small>		鮑菇花椰 <small>綠花椰+白花椰+杏鮑菇+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	●味噌湯 <small>豆腐+白蘿蔔+味噌</small>	水果	6.0	2.8	2.0	2.5	793
24	五	*芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	◆栗子燜雞 <small>雞肉塊+竹筍+芋頭+栗子-煮</small>	★ ▲三角薯餅X1 <small>薯餅*1-炸</small>		香菇白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	米粉湯 <small>粗米粉+豆芽菜+紅蔥頭</small>	豆奶 <small>6.5 2.3 2.0 2.4 786</small>					
27	一	白飯 <small>白米</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排-燒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒-炒</small>		●豆干海帶 <small>海帶+豆干-油</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	★炸 翅小腿X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	●柴魚白菜 肉片煮 <small>大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+豆皮-煮</small>		雙色花椰 <small>白花椰+綠花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	水果	6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	三	榨菜肉絲 蛋炒飯 <small>白米+豬肉絲+雞蛋+榨菜</small>	◆滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍-油</small>	▲燒賣 X2 <small>豬肉燒賣*2-蒸</small>		*蝦香 南瓜粉絲 <small>洋葱+冬粉+南瓜+蝦米-炒</small>	青菜	白菜雞湯 <small>大白菜+蕃茄+雞骨+芹菜</small>		6.6	2.7	2.0	2.5	827
30	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	◆●乾燒醬雞丁 <small>雞肉塊+豆干+洋葱-煮</small>	洋芋肉末 <small>馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒</small>		清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>白蘿蔔+玉米片+豬湯排</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.3	796

\* \* \* 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 \* \* \*  
 ♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。  
 ★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)