

# 統鮮美食111年4月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 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

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉類	蔬菜	油脂	熱量
1	五	地瓜飯 白米+地瓜	▲焗烤 韓式年糕 雞肉塊+年糕條+洋蔥+韓式醬+起司-烤	滷蛋 拼盤X1 雞蛋+香菇+白蘿蔔-滷	●茄汁 凍豆腐 凍豆腐+蕃茄-煮	豆酥 炒豆芽 豆芽菜+木耳+豆酥-炒	青菜	大黃瓜 鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+豬排骨					奶酥麵包 6.3 2.4 2.5 2.5 796
6	三	*青醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米粒+青醬	★ 炸豬排X1 豬排-炸	起司洋芋蛋 馬鈴薯+雞蛋+毛豆+起司-炒	木耳花椰菜 綠花椰菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+香菇		6.4	2.5	2.4	2.6	813
7	四	白飯 白米	滷雞翅X1 三節雞翅-滷	▲卡菲肉醬 獅子頭X1 獅子頭X1+豬絞肉+洋蔥+卡菲醬-煮	●豆皮白菜 大白菜+金針菇+香菇+豆皮-煮	有機蔬菜	金針花 排骨湯 金針花+香菇+豬排骨	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808
8	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	◆蒜蓉魚塊 烏魚塊+蒜蓉醬-燒	泰式肉片 豬肉片+洋蔥+紅椒+香菜(不辣)-煮	味噌冬粉 冬粉+海帶芽+蔥花+味噌-炒	青菜	●結頭 油腐湯 油豆腐+玉米片+紅蘿蔔+結頭菜		6.5	2.5	2.4	2.5	815
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	蒸魚排X1 鮭魚排-蒸	蕃茄燒雞 帶骨雞肉+結頭菜+蕃茄-煮	紅絲高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+豬排骨	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
12	二	白飯 白米	叉燒肉排X1 豬肉排X1-燒	咖哩雞 馬鈴薯+帶骨雞肉+洋蔥+咖哩粉-煮	*花生海帶 海帶片+紅蘿蔔+花生-滷	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+蔥+杏鮑菇+味噌		6.3	2.5	2.3	2.4	794
13	三	日式雞肉 拌飯 白飯+雞肉絲+毛豆+海苔	★ 炸雞腿X1 雞腿-炸	▲豬肉燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	炒四季豆 四季豆+彩椒+木耳-煮	青菜	● 泡菜肉絲湯 凍豆腐+泡菜+豬肉絲+高麗菜		6.2	2.5	2.5	2.7	806
14	四	白飯 白米	◆●蠔油燒肉 豬肉塊+洋蔥+豆干+香菇-煮	菜脯蒸蛋 雞蛋+菜脯+蔥-蒸	*蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825
15	五	五穀飯 白米+五穀米	紅麴鮑菇 帶骨雞肉+杏鮑菇+紅麴醬-炒	▲沙茶什錦 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+沙茶醬-煮	烤地瓜條X4 生鮮地瓜條X4-烤	青菜	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+洋蔥+雞肉		6.4	2.5	2.5	2.6	815
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	◆蘑菇燉肉 豬肉塊+蘑菇+紅蘿蔔+洋蔥-煮	鹹水雞 帶骨雞肉+玉米筍+小黃瓜+川耳-煮	海山醬蘿蔔 白蘿蔔+香菇+自製海山醬-煮	青菜	●酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
19	二	*芝麻飯 白米+芝麻	◆蒜香炒雞 帶骨雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+義式香料-煮	彩椒花椰 綠花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶片+香菇+豬排骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	三	焗烤奶香 鮑菇麵 麵+杏鮑菇+玉米+奶粉	蒜香豬排X1 豬排-滷	★▲ 可樂餅X2 可樂餅X2-炸	清炒 大黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.5	2.5	2.5	2.6	822
21	四	紅藜 大麥飯 白米+大麥+紅藜麥	果香魚排X1 虱目魚排-燒	● 拌飯肉燥鵪鶉蛋X2 豆干+鵪鶉蛋+豬絞肉+碎瓜+香菇-煮	冬粉什錦 冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	高麗排骨湯 高麗菜+豬排骨+當歸	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
22	五	白飯 白米	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇-煮	白菜滷 大白菜+香菇+木耳-煮	青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞+雞骨+薑絲		6.4	2.5	2.5	2.5	811
25	一	白飯 白米	◆紅蔥油雞 帶骨雞肉+紅蘿蔔+紅蔥頭-煮	咖哩肉醬 豆漿+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉-煮	▲芹香海絲 海帶絲+芹菜+筍絲-煮	青菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+豬大骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.5	794
26	二	小米飯 白米+小米	★ 炸魚排X1 烏魚排-炸	● 豆瓣燒豬 油豆腐+豬肉塊+豆瓣醬-煮	肉絲高麗 高麗菜+豬肉絲+木耳-炒	青菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜+紅蘿蔔+雞肉+薑絲	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808
27	三	香菇肉絲 油飯 白米、糯米、香菇、豬肉絲	檸檬翅腿X2 翅小腿X2-烤	▲豬肉餡餅X2 豬肉餡餅X2-烤	豆芽三色 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬排骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
28	四	白飯 白米	◆南瓜蒸肉 豬絞肉+南瓜+冬粉+洋蔥-蒸	韓式泡菜雞 韓式泡菜(大白菜)+帶骨雞肉+金針菇+蔥-煮	木耳四季 四季豆+木耳-煮	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
29	五	胚芽飯 白米+胚芽米	里肌豬排X1 豬排-燒	●蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+洋蔥-煮	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋+洋蔥+蔥		6.3	2.4	2.5	2.5	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 \* \* \*

★堅果種子類是健康的食品,如:花生.杏仁片.芝麻.腰果...等，皆屬於優質的油脂類，故不宜攝取過量，一天建議最多不超過一茶匙歐！

★表 炸 物 (1次1週) ◆表 散 肉 (6次1月) ●表 豆 類 製 品 (大於2次/週) ▲表 加 工 品 (小於2次/週) \*表 含甲殼類及堅果類食材