



# 上將食品



## 111年4月

# 福和國中

【本校未使用輻射污染食品】  
 ◎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 IQ 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 總熱 量		每 餐 熱 量		
1	五			白飯 <small>白米</small>		照燒甜蔥 <small>雞肉塊, 洋蔥, 青蔥-燒</small>		●五香干丁 <small>豆干丁, 豬絞肉, 鮑菇, 毛豆-煮</small>		蒸 蛋 <small>雞蛋, 玉米粒-蒸</small>		●蛋酥白菜 <small>白菜, 雞蛋, 豆皮, 木耳-煮</small>		青菜		金針花湯 <small>金針花, 豬肉絲, 結頭菜</small>		墨西哥 奶酥麵包 <small>6.7 2.6 2.3 2.4 836</small>	
~~ 兒 童 假 期 愉 快 ~~																			
6	三			南洋風 雞 茸 拌 飯 <small>白米, 雞茸, 玉米粒, 紅蘿蔔, 薑黃粉</small>		★炸 豬 排 X1 <small>豬排-炸</small>		▲ 燒 賣 X2 <small>豬肉燒賣-蒸</small>		● 芹炒海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 干絲-炒</small>		青菜		赤肉羹 <small>白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 香菇, 紅蘿蔔</small>		6.8 2.5 2.2 2.6 836			
7	四			糙米飯 <small>白米, 糙米</small>		◆ 糖醋雞丁 <small>雞肉塊, 洋蔥, 彩椒-燒</small>		● 鴿 蛋 滷 味 <small>鴿蛋, 油片, 鮑菇, 長豆-滷</small>		枸杞高麗 <small>高麗菜, 木耳, 枸杞-炒</small>		有機蔬菜		南瓜排骨湯 <small>南瓜, 紅蘿蔔, 湯排</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.3 2.6 824</small>			
8	五			小米飯 <small>白米, 小米</small>		醬淋魚排 X1 <small>虱目魚排-燒</small>		▲打拋福州丸 X1 <small>福州丸, 洋芋, 番茄, 羅勒-煮</small>		*開陽黃瓜 <small>大黃瓜, 金針菇, 蝦米-煮</small>		青菜		香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉塊, 筍片</small>		奶黃包 <small>6.7 2.4 2.1 2.4 810</small>			
11	一			麥片飯 <small>白米, 麥片</small>		菲力雞排 X1 <small>無骨雞排-燒</small>		奶香肉茸玉米 <small>玉米粒, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆-煮</small>		木耳豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜, 木耳-炒</small>		青菜		●海芽味噌湯 <small>海芽, 豆腐, 雞蛋</small>		水果 <small>6.8 2.4 2.3 2.4 822</small>			
12	二			白飯 <small>白米</small>		◆ 咖 哩 豬 <small>豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>		▲ 椒 鹽 甜 不 辣 <small>甜不辣, 芹菜-炒</small>		高麗粉絲 <small>高麗菜, 冬粉, 絞肉, 木耳-炒</small>		青菜		蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉塊, 芹菜</small>		100%果汁 <small>6.6 2.6 2.1 2.5 822</small>			
13	三			焗 烤 義 式 茄 汁 肉 醬 麵 <small>麵, 豬絞肉, 玉米粒, 洋蔥, 番茄</small>		烤 雞 腿 X1 <small>雞腿-烤</small>		★ 炸 ▲ 薯 條 X5 <small>薯條-炸</small>		*鮮魷花椰 <small>白花椰菜, 紅蘿蔔, 魷魚-炒</small>		青菜		巧達濃湯 <small>洋芋, 洋蔥, 雞蛋</small>		6.9 2.5 2 2.6 838			
14	四			胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>		◆ 壽喜醬燒魚 <small>旗魚肉, 洋蔥, 紅蘿蔔-燒</small>		*●杏片沙茶黑干 <small>黑豆干, 彩椒, 毛豆, 杏仁片-煮</small>		菇炒筍片 <small>筍片, 金針菇, 木耳-炒</small>		有機蔬菜		青蔥蛋花湯 <small>雞蛋, 高麗菜, 青蔥</small>		水果 <small>6.5 2.4 2.2 2.4 798</small>			
15	五			藜麥飯 <small>白米, 藜麥</small>		梅汁蘿蔔 <small>雞肉塊, 白蘿蔔, 小黃瓜-煮</small>		●香滷油腐 <small>油豆腐, 豬肉塊, 小香菇-滷</small>		烤 地 瓜 X1 <small>地瓜-烤</small>		芋香白菜 <small>白菜, 芋頭, 木耳-煮</small>		青菜		冬瓜湯 <small>冬瓜, 湯排, 秀珍菇</small>		巧克力 菠蘿麵包 <small>6.6 2.5 2.2 2.5 817</small>	
18	一			雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>		燒魚排 X1 <small>烏魚排-燒</small>		▲ 關 東 煮 <small>白蘿蔔, 蝦球, 魚卵捲, 竹輪-燒</small>		蒜香條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔, 蒜-炒</small>		青菜		脆筍鴨湯 <small>脆筍, 秀珍菇, 鴨肉塊, 薑絲</small>		水果 <small>6.7 2.4 2.2 2.3 808</small>			
19	二			* 芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>		◆ 白醬雞肉 <small>雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>		● 莎莎醬豆腐 <small>豆腐, 番茄, 洋蔥, 豬絞肉, 洋香菜-煮</small>		*蝦皮蒲瓜 <small>蒲瓜, 木耳, 蝦皮-煮</small>		青菜		榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 豬肉絲, 金針菇</small>		水果 <small>6.6 2.6 2.3 2.2 814</small>			
20	三			古 早 味 油 飯 <small>糯米, 白米, 香菇, 豬肉絲, 木耳</small>		醬 燒 里 肌 肉 排 X1 <small>里肌肉排-滷</small>		▲ 鍋 貼 X2 <small>鍋貼-烤</small>		金菇高麗 <small>高麗菜, 彩椒, 金針菇-炒</small>		青菜		●大滷湯 <small>豬肉絲, 豆腐, 木耳, 筍絲, 雞蛋</small>		6.8 2.5 2.1 2.6 833			
21	四			白飯 <small>白米</small>		烤翅小腿 X2 <small>翅小腿-烤</small>		洋蔥炒蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 毛豆-炒</small>		*核桃玉米 <small>玉米粒, 蘿蔔, 香菇, 核桃-炒</small>		有機蔬菜		羅宋湯 <small>番茄, 白菜, 芹菜, 湯排</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.3 2.4 808</small>			
22	五			紫米飯 <small>白米, 紫米</small>		★炸 豬 排 X1 <small>豬排-炸</small>		● 香干雞丁 <small>雞肉塊, 四方豆干, 紅蘿蔔-燒</small>		雙色花椰 <small>雙色花椰菜, 紅蘿蔔-煮</small>		青菜		●肉茸豆腐湯 <small>豆腐, 豬絞肉, 玉米粒, 青蔥</small>		豆奶 <small>6.7 2.4 2.1 2.5 814</small>			
25	一			白飯 <small>白米</small>		◆蒜味菇菇雞 <small>雞肉塊, 鮑菇, 蒜-煮</small>		●卡 菲 醬 百 頁 <small>百頁豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔, 薑黃粉-煮</small>		蠔油燒海根 <small>海帶根, 紅蘿蔔, 豬肉絲-炒</small>		青菜		番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 高麗菜</small>		水果 <small>6.6 2.4 2.2 2.4 805</small>			
26	二			地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>		滷 豬 排 X1 <small>豬排-滷</small>		★炸 虱 目 魚 塊 X2 <small>虱目魚塊-炸</small>		●白菜滷 <small>白菜, 豆皮, 金針菇, 木耳-煮</small>		青菜		●味噌湯 <small>豆腐, 小魚, 海芽</small>		水果 <small>6.5 2.4 2.3 2.5 805</small>			
27	三			焗 烤 起 司 奶 醬 義 大 利 麵 <small>義大利麵, 豬絞肉, 鮑菇, 南瓜</small>		義 式 烤 雞 排 X1 <small>雞排, 義式香料-烤</small>		▲ 黑 輪 棒 X1 <small>黑輪棒-燒</small>		柴魚大黃瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 柴魚片-燒</small>		青菜		洋芋濃湯 <small>洋芋, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.8 2.5 2 2.6 831			
28	四			白飯 <small>白米</small>		◆ 蔥爆肉柳 <small>豬肉柳, 洋蔥, 彩椒-炒</small>		▲ 泡菜年糕雞 <small>雞肉塊, 年糕, 自製泡菜, 金針菇-燒</small>		金沙炒筍 <small>竹筍, 鹹蛋黃, 木耳-炒</small>		有機蔬菜		昆布雞湯 <small>海帶, 雞肉塊, 紅蘿蔔</small>		水果 <small>6.7 2.6 2.1 2.3 820</small>			
29	五			紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>		蜜汁魚排 X1 <small>鮭魚排-蒸</small>		瓜仔 鴿 蛋 <small>鴿蛋, 脆瓜, 絞肉, 冬瓜-煮</small>		黃芽寬粉 <small>黃豆芽, 寬粉, 木耳-炒</small>		青菜		蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 湯排, 芹菜</small>		起酥 肉鬆麵包 <small>6.8 2.5 2.3 2.4 829</small>			

★：炸物(<1次/週)。●：豆製品(>2次/週)。▲：加工品(<2次/週)。◆：散肉(<6次/月)。\*：表菜舖中含有堅果類或甲殼類之食材，過敏體質者請多注意！  
 【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的更多的葉綠素、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！