



# 上將食品



## 111年4月

# 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IQ認證食材為原則\* ◎營養師: 劉芸瑾(營養字第009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆或蛋肉	蔬菜	水果	油	熱量		
1	五	白飯 白米	照燒甜蔥 雞肉塊, 洋蔥, 青蔥-燒	●五香干丁 豆干丁, 豬絞肉, 鮑菇, 毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋, 玉米粒-蒸	●蛋酥白菜 白菜, 雞蛋, 豆皮, 木耳-煮	青菜	金針花湯 金針花, 豬肉絲, 結頭菜	墨西哥奶酥麵包	6.7	2.6	2.3	2.4	830

~~ 兒童假期愉快 ~~

6	三	南洋風雞茸拌飯 白米, 雞茸, 玉米粒, 紅蘿蔔, 薑黃粉	★炸豬排 X1 豬排-炸	▲燒賣 X2 豬肉燒賣-蒸	●芹炒海帶絲 海帶絲, 芹菜, 干絲-炒	青菜	赤肉羹 白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 香菇, 紅蘿蔔	6.8	2.5	2.2	2.6	836		
7	四	糙米飯 白米, 糙米	◆糖醋雞丁 雞肉塊, 洋蔥, 彩椒-燒	●鴿蛋滷味 鴿蛋, 油片, 鮑菇, 長豆-滷	枸杞高麗 高麗菜, 木耳, 枸杞-炒	有機蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜, 紅蘿蔔, 湯排	水果	6.6	2.5	2.3	2.6	824	
8	五	小米飯 白米, 小米	醬淋魚排 X1 虱目魚排-燒	▲打拋福州丸 X1 福州丸, 洋芋, 番茄, 羅勒-煮	*開陽黃瓜 大黃瓜, 金針菇, 蝦米-煮	青菜	香菇雞湯 香菇, 雞肉塊, 筍片	奶黃包	6.7	2.4	2.1	2.4	810	
11	一	麥片飯 白米, 麥片	菲力雞排 X1 無骨雞排-燒	奶香肉茸玉米 玉米粒, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	木耳豆芽 豆芽菜, 韭菜, 木耳-炒	青菜	●海芽味噌湯 海芽, 豆腐, 雞蛋	水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822	
12	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	▲椒鹽甜不辣 甜不辣, 芹菜-炒	高麗粉絲 高麗菜, 冬粉, 絞肉, 木耳-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞肉塊, 芹菜	100%果汁	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
13	三	焗烤義式茄汁肉醬麵 麵, 豬絞肉, 玉米粒, 洋蔥, 番茄	烤雞腿 X1 雞腿-烤	★炸薯條 X5 薯條-炸	*鮮魷花椰 白花椰菜, 紅蘿蔔, 魷魚-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋, 洋蔥, 雞蛋	6.9	2.5	2	2.6	838		
14	四	胚芽飯 白米, 胚芽	◆壽喜醬燒魚 旗魚肉, 洋蔥, 紅蘿蔔-燒	*●杏片沙茶黑干 黑豆干, 彩椒, 毛豆, 杏仁片-煮	菇炒筍片 筍片, 金針菇, 木耳-炒	有機蔬菜	青蔥蛋花湯 雞蛋, 高麗菜, 青蔥	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798	
15	五	藜麥飯 白米, 藜麥	梅汁蘿蔔 雞肉塊, 白蘿蔔, 小黃瓜-煮	●香滷油腐 油豆腐, 豬肉塊, 小香菇-滷	烤地瓜 X1 地瓜-烤	青菜	芋香白菜 白菜, 芋頭, 木耳-煮	冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 秀珍菇	巧克力菠蘿麵包	6.6	2.5	2.2	2.5	817
18	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	燒魚排 X1 烏魚排-燒	▲關東煮 白蘿蔔, 蝦球, 魚卵捲, 竹輪-燒	蒜香條豆 條豆, 紅蘿蔔, 蒜-炒	青菜	脆筍鴨湯 脆筍, 秀珍菇, 鴨肉塊, 薑絲	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
19	二	*芝麻飯 白米, 芝麻	◆白醬雞肉 雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	●莎莎醬豆腐 豆腐, 番茄, 洋蔥, 豬絞肉, 洋香菜-煮	*蝦皮蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 蝦皮-煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 金針菇	水果	6.6	2.6	2.3	2.2	814	
20	三	古早味油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉絲, 木耳	醬燒里肌肉排 X1 里肌肉排-滷	▲鍋貼 X2 鍋貼-烤	金菇高麗 高麗菜, 彩椒, 金針菇-炒	青菜	●大滷湯 豬肉絲, 豆腐, 木耳, 筍絲, 雞蛋	6.8	2.5	2.1	2.6	833		
21	四	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿-烤	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 毛豆-炒	*核桃玉米 玉米粒, 蘿蔔, 香菇, 核桃-炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 白菜, 芹菜, 湯排	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
22	五	紫米飯 白米, 紫米	★炸豬排 X1 豬排-炸	●香干雞丁 雞肉塊, 四方豆干, 紅蘿蔔-燒	雙色花椰 雙色花椰菜, 紅蘿蔔-煮	青菜	●肉茸豆腐湯 豆腐, 豬絞肉, 玉米粒, 青蔥	豆奶	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
25	一	白飯 白米	◆蒜味菇菇雞 雞肉塊, 鮑菇, 蒜-煮	●卡菲醬百頁 百頁豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔, 薑黃粉-煮	蠔油燒海根 海帶根, 紅蘿蔔, 豬肉絲-炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
26	二	地瓜飯 白米, 地瓜	滷豬排 X1 豬排-滷	★炸虱目魚塊 X2 虱目魚塊-炸	●白菜滷 白菜, 豆皮, 金針菇, 木耳-煮	青菜	●味噌湯 豆腐, 小魚, 海芽	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805	
27	三	焗烤起司奶醬義大利麵 義大利麵, 豬絞肉, 鮑菇, 南瓜	義式烤雞排 X1 雞排, 義式香料-烤	▲黑輪棒 X1 黑輪棒-燒	柴魚大黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 柴魚片-燒	青菜	洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋, 紅蘿蔔	6.8	2.5	2	2.6	831		
28	四	白飯 白米	◆蔥爆肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 彩椒-炒	▲泡菜年糕雞 雞肉塊, 年糕, 自製泡菜, 金針菇-燒	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋黃, 木耳-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶, 雞肉塊, 紅蘿蔔	水果	6.7	2.6	2.1	2.3	820	
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	蜜汁魚排 X1 鱈魚排-蒸	瓜仔鴿蛋 鴿蛋, 脆瓜, 絞肉, 冬瓜-煮	黃芽寬粉 黃豆芽, 寬粉, 木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 湯排, 芹菜	起酥肉鬆麵包	6.8	2.5	2.3	2.4	829	

★: 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!