



# 上將食品

## 113年1+2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 10 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	熱量	鈣	鐵	維他命	纖維	鹽	
2	二	胚芽飯 白米、胚芽米	◆ 咖哩豬 豬肉角、洋芋、紅蘿蔔-煮	● 照燒三角腐 三角腐、絞肉、木耳-燒	● 白菜滷 大白菜、油片、紅蘿蔔-滷	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉塊、香菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
3	三	焗烤 奶油白醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、紅蘿蔔	香草 烤腿排 X1 雞排 X1-烤	★炸 ▲ 薯餅 X2 薯餅 X2-炸	*開陽結菜 結頭菜、鮑菇、蝦米-煮	青菜 巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828	
4	四	白飯 白米	◆● 壽喜燒魚 魚肉塊、豆皮、洋蔥、金針菇-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、青蔥-炒	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽、柴魚	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
5	五	紫米飯 白米、紫米	三杯菇 雞肉、鮑菇、竹筍-煮	▲ 洋芋丸子 豬肉丸、洋芋、紅蘿蔔-塊	甘梅薯條 X3 地瓜薯條 X3-烤	*花生海結 海帶結、玉米、花生-煮	青菜 金針湯 金針花、湯排、金針菇	蜂蜜星星	6.6	2.4	2.2	2.3	801
8	一	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1、冬粉-蒸	● 莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、洋蔥、香料-燒	針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、木耳-煮	青菜 牛蒡雞湯 洋芋、雞肉塊、牛蒡	水果	6.6	2.5	2.1	2.3	806	
9	二	五穀飯 白米、五穀米	◆ 奶香白醬雞 雞肉塊、洋芋、毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	* 芝香條豆 條豆、紅蘿蔔、芝麻-炒	青菜 羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排	100%果汁	6.6	2.4	2.1	2.4	803	
10	三	* 花生肉絲 油飯 白米、糯米、花生、肉絲	烤里肌排 X1 豬排 X1-烤	▲ 魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-塊	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔-炒	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、白蘿蔔	水果	6.5	2.5	2	2.6	810	
11	四	白飯 白米	★ 炸小雞腿 X2 翅小腿 X2-炸	肉茸寬粉煲 高麗菜、寬粉、豬絞肉、木耳-炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 ● 大滷湯 豆腐、金針菇、竹筍	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815	
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆ 泡菜豬 豬肉片、大白菜、金針菇-炒	● 瓜仔鴿蛋 豆干丁、鴿蛋、脆瓜、鮑菇-煮	脆薯玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔-煮	青菜 枸杞木瓜湯 青木瓜、雞肉塊、枸杞	豆奶	6.7	2.4	2	2.3	803	
15	一	糙米飯 白米、糙米	◆ 糖醋雞丁 雞肉塊、洋蔥、彩椒-塊	▲ 鍋貼 鍋貼 X2-烤	爆皮白菜 大白菜、爆皮、紅蘿蔔-滷	青菜 芋頭排骨湯 芋頭、洋芋、湯排	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
16	二	白飯 白米	燒肉排 X1 豬排 X1-燒	● 客家小炒 豆干片、魷魚、肉絲、芹菜-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜 ● 味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
17	三	柴魚 日式炒麵 麵條、肉絲、豆芽、柴魚	醬燒魚排 X1 魚排 X1-塊	年糕炒肉 豬肉、年糕、金針菇-炒	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜-炒	青菜 廣東粥 白米、絞肉、香菇、玉米、雞蛋	水果	6.7	2.5	2	2.6	824	
18	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	◆ 沙茶豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥-炒	★▲ 炸紅豆球 X2 紅豆麻糬球 X2-炸	● 豆皮黃瓜 大黃瓜、豆皮、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 麻油雞湯 高麗菜、雞肉塊、鮑菇	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814	

~~ 放 寒 假 囉 ☺ 過 年 假 期 愉 快 ~~

2/16	五	白飯 白米	咖哩洋芋 豬肉角、洋芋、紅蘿蔔-煮	● 義式 番茄豆腐 豆腐、番茄、義式香料-煮	★ 炸餃 X2 水餃 X2-炸	炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 香菇蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇、雞肉塊	新鮮香蒜 麵包	6.7	2.5	2.2	2.4	820
17	六	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	* ◆ 芝香燒雞 雞肉塊、白蘿蔔、芝麻-塊	▲ ● 滷味 虱目魚丸、絞肉、干丁、洋蔥-滷	塔香海根 海帶根、芹菜、九層塔-炒	青菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	水果	6.6	2.5	2	2.3	803	
19	一	白飯 白米	◆ 京醬豬肉 豬肉角、洋蔥、長豆-塊	▲ 炒甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	青菜 ● 味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
20	二	麥片飯 白米、麥片	★ 炸花枝排 X1 花枝排 X1-炸	* ● 蜜汁香干 四方干、木耳、堅果-塊	香菇白菜 大白菜、香菇-塊	青菜 金針肉絲湯 金針花、金針菇、肉絲	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803	
21	三	茄汁肉醬 義大利麵 義大利麵、番茄、絞肉、洋蔥	里肌肉排 X1 豬排 X1-滷	▲ 薯辦 X3 薯辦 X3-烤	蔬匯蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔-煮	青菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果	6.7	2.5	2	2.6	824	
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	椒鹽魚塊 X2 魚塊 X2、椒鹽-烤	脆炒芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機蔬菜 番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排	水果	6.7	2.4	2	2.5	812	
23	五	白飯 白米	◆ 果香橙汁豬 豬肉角、洋蔥、橙汁-塊	● 三杯骰子腐 油豆腐、鮑菇、九層塔-煮	豆酥條豆 條豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	青菜 * 元宵湯圓 湯圓、絞肉、白菜、蝦皮	豆奶	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
26	一	藜麥飯 白米、白藜麥	★ 炸鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	海苔香鬆蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、海苔香鬆-炒	蔬炒冬粉 冬粉、黃豆芽、紅蘿蔔-炒	青菜 ● 酸辣湯 豆腐、竹筍、金針菇	水果	6.9	2.5	2	2.5	833	
27	二	白飯 白米	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	▲ 燒烤醬 黑輪 黑輪、玉米-炒	枸杞高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	青菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉塊、香菇	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801	
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	蔥燒魚排 X1 魚排 X1-塊	▲ 肉燥 福州丸 X1 福州丸、絞肉、青豆-煮	雙色花椰 雙色花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 肉骨茶湯 白米、湯排、肉骨茶包	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	

★炸物(1次/週)。(●)豆製品(>2次/週)。(▲)加工品(2次/週)。(◆)散肉，整菜次數為供餐天數之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的更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素及礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！