



統鮮美食



福和國中

* 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號 電話：(02) 2999- 食材以符合三章一Q為原則。營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金雞 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油 麵	熱 量
1	三	豬肉 炒烏龍 <small>麵+豬肉絲+高麗菜+香菇</small>	檸香 小雞腿X2 <small>翅小腿*2-烤</small>	★ ▲奶香玉米餅X2 <small>玉米餅*2-炸</small>	清炒高麗	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+紅蘿蔔+豬排骨</small>		6.2	2.5	2.4	2.6	799
2	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	◆*照燒豬肉片 <small>豬肉塊+洋蔥+芝麻-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蔥-蒸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	●蘿蔔油腐湯 <small>白蘿蔔+玉米段+油豆腐</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
3	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔-煮</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋*1-油</small>	▲地瓜球X3 <small>地瓜球*3-烤</small>	金菇三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	●味噌湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片</small>	巧克力 蛋糕 <small>6.3 2.4 2.5 2.4 792</small>	6.3	2.4	2.5	2.4	792
6	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	◆滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍-油</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>紅麵線+金針菇+紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
7	二	白飯 <small>白米</small>	◆洋芋燉雞 <small>雞肉塊+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-燉</small>	▲燒烤醬甜 條X3 <small>甜不辣條+燒烤醬-煮</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+高麗菜+雞蛋</small>	100%果汁 <small>6.5 2.4 2.5 2.4 806</small>	6.5	2.4	2.5	2.4	806
8	三	肉絲 油飯 <small>白米、糯米、豬肉絲</small>	醬燒虱目魚排 X1 <small>虱目魚排-燒</small>	●滷味 <small>豆干+紅蘿蔔+海帶結-油</small>	香菇筍茸 <small>筍茸+香菇-油</small>	青菜	金針花湯 <small>金針花+榨菜</small>		6.4	2.5	2.4	2.3	799
9	四	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★ 炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	▲● 貢丸泡菜鍋 <small>板豆腐+貢丸+自製泡菜+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	蔬菜粉絲 <small>綠色蔬菜+冬粉+洋蔥-炒</small>	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+豬排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
10	五	白飯 <small>白米</small>	◆黑胡椒豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥+彩椒-炒</small>	起司洋芋薯塊 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆+起司-煮</small>	●三角油腐 <small>油豆腐X2-煮</small>	青菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+雞肉</small>	台式馬卡龍 <small>6.3 2.4 2.5 2.4 792</small>	6.3	2.4	2.5	2.4	792
13	一	白飯 <small>白米</small>	◆三杯雞 <small>雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	▲白菜赤肉羹 <small>大白菜+肉羹X2+紅蘿蔔+香菇+香菜-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米段*1-煮</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+豬排骨</small>	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
14	二	玉米飯 <small>白米+玉米粒</small>	蒜味肉排X1 <small>豬排-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	青菜	●酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	799
15	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+蘑菇+紅蘿</small>	★ 炸魚排X1 <small>魚排-炸</small>	▲鮮肉 蒸餃X2 <small>蒸餃*2-蒸</small>	清炒花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811
16	四	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	*芝麻海結 <small>海帶結+芝麻-油</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	*糖醋堅果 <small>雞肉塊+洋蔥+杏仁片-燒</small>	●香滷豆干 <small>大溪豆干+香菜-煮</small>	焗烤洋芋 <small>洋芋+起司-烤</small>	香菇白菜 <small>大白菜+南瓜+香菇-煮</small>	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>	銅鑼燒 <small>6.3 2.5 2.5 2.3 795</small>	6.3	2.5	2.5	2.3	795
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	◆打拋肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	★▲麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	*蝦香粉絲 <small>豆芽菜+冬粉+木耳+蝦米-炒</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+香菇+雞肉</small>	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
21	二	白飯 <small>白米</small>	脆皮雞肉捲X1 <small>雞肉捲-烤</small>	●醃醬肉燥 <small>豆干+竹筍+豬絞肉+香菇+毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+薑絲+豬排骨</small>	水果	6.3	2.6	2.6	2.8	827
22	三	白醬鮮菇 義大利麵 <small>麵+杏鮑菇+玉米粒</small>	蠔油豬排X1 <small>豬排-燒</small>	椒鹽 薯餅X3 <small>薯餅-烤</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.7	2.4	2.3	2.1	801
23	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	◆蒜茸魚塊 <small>虱目魚塊-燒</small>	▲關東煮 <small>米血糕+魚丸X2+黑輪段+玉米段-煮</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌</small>	有機 蔬菜	●豆皮三絲湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豆皮</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
24	五	白飯 <small>白米</small>	◆梅干扣肉 <small>豬肉片+筍干+梅干菜-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳-煮</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>	豆奶 <small>6.4 2.5 2.2 2.3 794</small>	6.4	2.5	2.2	2.3	794
25	六	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	*酸甜蝦排X1 <small>蝦排-燒</small>	●蔥爆百頁 <small>百頁+紅蘿蔔+香菇+蔥-炒</small>	清炒年糕 <small>大白菜+年糕+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>時瓜+杏鮑菇+枸杞+紅棗</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
27	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排-燒</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+綠色蔬菜-炒</small>	脆炒洋芋 <small>馬鈴薯+黑胡椒-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+玉米粒+豬排骨</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆肉骨茶燉肉 <small>豬肉塊+杏鮑菇+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	沙嗲粉絲煲 <small>高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+洋蔥+香菇-炒</small>	木耳花椰 <small>綠花椰+白花椰+木耳-炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
29	三	肉絲 蛋炒飯 <small>白米+豬肉絲+雞蛋</small>	烤雞排 X1 <small>雞排+韓式醬-烤</small>	▲五香 獅子頭X1 <small>獅子頭X1+豆芽菜+紅蘿蔔-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根+九層塔-油</small>	青菜	蕃茄羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄+西芹</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
30	四	白飯 <small>白米</small>	◆紅燒肉 <small>豬肉塊+白蘿蔔+蔥-煮</small>	●榨菜煸香干 <small>豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+榨菜-炒</small>	*開陽高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機 蔬菜	大滷湯 <small>乾香菇+竹筍+紅蘿蔔+香菇</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
31	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	★炸雞翅X1 <small>三節雞翅-炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	毛豆三色 <small>毛豆+玉米粒+豆薯+紅藜麥-炒</small>	青菜	米粉湯 <small>粗米粉+高麗菜+香菇+芹菜</small>	草莓餐包 <small>6.5 2.5 2.3 2.4 808</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808

* * * 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 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

★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)