



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)2999-0088

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	金穀類	豆製品	蔬菜	海鮮	熱量
2	四	白飯 白米	◆里肌肉條X4 豬肉切條X4-烤	●黑糖滷味 豆干+油豆腐+海帶-油	奶香甜玉米 玉米片X1-煮	有機蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+雞骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	小米飯 白米+小米	★*香鬆虎皮蛋 雞蛋+海苔香鬆-炸	▲*什錦羹 白菜+竹筍+海鮮羹+蝦味棒+蝦米-煮	螞蟻上樹 洋蔥+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	結頭湯 結頭菜+豬大骨		6.3	2.6	2.5	2.4	807
6	一	大麥飯 白米+大麥	★炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	甜蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇	100%果汁					
7	二	白飯 白米	◆酸甜雞米花X4 雞肉X4-燒	日式肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	*芝香四季 四季豆+白芝麻-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.3	2.6	2.4	2.6	813
8	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+蕃茄+豬絞肉+玉米粒	醬燒豬排 X1 豬排X1-燒	▲薯辦X4 薯辦X4-烤	●鍋燒白菜 大白菜+凍豆腐+香菇-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.4	2.5	2.5	2.4	806
9	四	白飯 白米	◆肉骨茶燉雞 雞肉+高麗菜+金針菇-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨	水果	6.2	2.6	2.5	2.6	809
10	五	燕麥飯 白米+燕麥	*◆佛跳牆 豬肉+豬腳+白菜+栗子+香菇+蝦米-煮	▲麥香雞X1 麥香雞排X1-烤	●蒜蓉豆干 大凍豆干+蒜蓉醬-拌	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞肉		6.3	2.6	2.3	2.6	811
13	一	紫米飯 白米+紫米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	泡菜燒肉炒年糕 豬肉片+自製泡菜+年糕-炒	*麻香海芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	水果	6.4	2.5	2.6	2.5	813
14	二	白飯 白米	◆冬瓜滷肉 豬肉塊+冬瓜+鹹冬瓜+香菇-油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	*腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-炒	青菜	●味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌	豆奶					
15	三	什錦肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+玉米	★炸雞翅X1 三節雞翅-炸	▲蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	紅仁時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.4	2.6	2.3	2.6	818
16	四	白飯 白米	◆蘑菇醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蘑菇-炒	●台味嫩四方腐X1 嫩豆腐X1-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.7	813
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	香菇蘿蔔 豬肉+白蘿蔔+香菇+芹菜-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	▲QQ碰X2 地瓜QQ碰-烤	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	草莓夾心麵包					

2月菜單

11	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燉	●紅燒油豆腐 嫩豆腐+香菇+毛豆-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	味噌鮮菇湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.4	2.6	813
12	三	台式肉絲 炒麵 麵+豬肉絲+香菇-炒	●蒲燒鯛魚X1 蒲燒魚+豆腐-蒸	★▲薯球X4 薯球X4-炸	木耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	元宵湯圓 高麗菜+湯圓+香菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
13	四	白飯 白米	黑胡椒豬排X1 豬排-燒	蘑菇玉米炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+蘑菇+毛豆-煮	*蝦香結頭 結頭菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	●大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.1	2.6	2.5	2.7	806
14	五	地瓜飯 白米、地瓜	*麻香鮑菇 雞肉+杏鮑菇-煮	醬燒薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-炒	▲炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.6	818
17	一	小米飯 白米、小米	◆蘿蔔燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燒	▲可樂餅X2 可樂餅X2-烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+雞肉+香菇	100%果汁					
18	二	白飯 白米	◆糖醋雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+排骨		6.5	2.6	2.4	2.4	808
19	三	香蒜奶香 義大利麵 麵+玉米+豬絞肉+蒜	里肌豬排X1 豬排X1-油	★▲炸薯條X5 薯條X5-炸	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818
20	四	白飯 白米	紅燒雞翅X1 三節雞翅X1-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	*肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉+蝦米-炒	有機蔬菜	●小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	五	玉米飯 白米、玉米	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	黃金泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	●滷味 白蘿蔔+豆干+香菇-油	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	豆奶					
24	一	白飯 白米	★炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	▲打拋肉丸子X1 貢丸+豬絞肉+番茄+九層塔-煮	藜麥溫沙拉 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	青菜	●肉骨茶湯 高麗菜+豬大骨+香菇+豆皮	水果	6.4	2.7	2.5	2.5	826
25	二	*芝麻飯 白米、芝麻	◆壽喜燒肉 豬肉+白菜+金針菇-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.6	2.6	818
26	三	經典肉絲 油飯 米+糯米+豬肉絲+香菇	醬燒鮮魚排X1 烏魚排X1-燒	▲燒賣X2 燒賣X2-蒸	清炒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.7	2.6	820
27	四	小米飯 白米、小米	◆起司白醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+南瓜+起司-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-油	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.6	2.6	818

* * * 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，不適宜其過敏體質者食用 * * *

★保證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 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類)