



上將食品

114年1+2月

【本校未使用輻射污染食品】



本店精原料
原產地 臺灣

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 超標食材為原則* ◎營養師：劉芸璇(營養字第 009765)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯 | 附餐 | 水果 | 點心 | 總量 |
|-----|----|--------------------------|-------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|--------|---------------|-----|
| 1/2 | 四 | 白飯 白米 | ◆墨西哥薯塊豬 豬肉, 洋芋, 毛豆-煮 | ★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸 | 金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮 | ●小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 洋蔥 | 水果 | 6.7, 2.4, 2.3 | 808 |
| 3 | 五 | 薏仁飯 白米, 薏仁 | 塔香燒筍 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒 | 蒸蛋 雞蛋, 南瓜-蒸 | 炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒 | 廣東粥 白米, 玉米, 絞肉 | | 6.8, 2.5, 2.3 | 820 |
| 6 | 一 | 白飯 白米 | ◆酸甜醬豬肉 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒 | ▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤 | 蒜味海絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 蒜-炒 | 香菇雞湯 白蘿蔔, 雞肉, 香菇 | 100%果汁 | 6.5, 2.4, 2.4 | 798 |
| 7 | 二 | *芝麻飯 白米, 芝麻 | ★炸雞排 X1 雞排 X1-炸 | 泡菜燒肉 肉片, 自製泡菜, 木耳-煮 | 菇炒長豆 綠豆, 金針菇-炒 | 鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排 | | 6.5, 2.5, 2.4 | 806 |
| 8 | 三 | 豚肉味噌炒麵 麵, 白菜, 豬肉, 味噌 | 里肌肉排 X1 豬排 X1-燒 | ▲餡餅 X2 小餡餅 X2-烤 | 魷魚結菜 結頭菜, 木耳, 魷魚, 柴魚片-煮 | 海芽蛋花湯 雞蛋, 白蘿蔔, 海芽 | | 6.6, 2.5, 2.7 | 824 |
| 9 | 四 | 胚芽飯 白米, 胚芽米 | 香烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤 | ●黑干拼盤 黑豆干, 豬肉, 白蘿蔔-滷 | 清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒 | ●酸辣湯 豆腐, 竹筍, 金針菇 | 水果 | 6.7, 2.5, 2.3 | 815 |
| 10 | 五 | 白飯 白米 | ◆梅菜燒魚 魚肉, 筍, 梅菜-燒 | 番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 青蔥-炒 | ●油片燒瓜 鮮瓜, 油片-煮 | 韓式蔘雞湯 洋芋, 雞肉, 鮑菇, 蔘鬚 | | 6.5, 2.5, 2.5 | 810 |
| 13 | 一 | 紅藜飯 白米, 紅藜麥 | ◆柴香雞丁 雞肉, 白蘿蔔, 柴魚片-煮 | ▲紅燒福州丸 X1 福州丸 X1, 洋蔥-燒 | 芽菜彩絲 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒 | 竹筍湯 竹筍, 湯排 | 水果 | 6.5, 2.4, 2.4 | 796 |
| 14 | 二 | 白飯 白米 | 香滷肉排 X1 豬排 X1-滷 | 玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 紅蘿蔔, 毛豆-炒 | ●塔香海根 海帶根, 豆干, 九層塔-炒 | 金針雞湯 金針菇, 雞肉, 木耳 | 豆奶 | 6.8, 2.4, 2.4 | 817 |
| 15 | 三 | 白醬奶香義大利麵 義大利麵, 玉米, 豬肉 | 烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤 | ▲三角薯餅 X2 薯餅 X2-烤 | 紅蘿花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒 | 西式濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋 | | 6.7, 2.4, 2.7 | 823 |
| 16 | 四 | 白飯 白米 | ★酥炸魚條 X2 魚條 X2-炸 | *壽喜豬肉丼 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮 | 雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔-煮 | ●紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 薑 | 水果 | 6.6, 2.5, 2.5 | 817 |
| 17 | 五 | *雜糧飯 白米, 雜糧米 | 泡菜年糕 雞肉, 年糕, 自製泡菜-煮 | 茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-滷 | 針菇炒筍 竹筍, 金針菇-炒 | 羅宋湯 番茄, 湯排, 高麗菜 | 蜂蜜星星 | 6.7, 2.5, 2.5 | 824 |

~~ 放寒假囉 ☺ 過年期愉快 ~~

| | | | | | | | | | |
|------|---|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|--------|---------------|-----|
| 2/11 | 二 | 白飯 白米 | ★炸雞排 X1 雞排 X1-炸 | ●番茄豆腐 豆腐, 番茄, 洋蔥-煮 | 白菜滷 大白菜, 金針菇, 木耳-煮 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 湯排, 芹菜 | | 6.6, 2.4, 2.4 | 803 |
| 12 | 三 | *招牌麻香油飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳 | 醃醃豬排 X1 豬排 X1-滷 | ▲鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤 | 玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 紅蘿蔔-煮 | 元宵湯圓 湯圓, 絞肉, 綠色蔬菜 | | 6.7, 2.4, 2.6 | 821 |
| 13 | 四 | 白飯 白米 | ◆日式白玉魚 魚肉, 白蘿蔔, 柴魚片-煮 | ●家常肉燥干丁 豆干丁, 絞肉, 香菇, 毛豆-煮 | 紅絲條豆 綠豆, 紅蘿蔔-炒 | ●肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 豆皮 | 水果 | 6.5, 2.5, 2.4 | 803 |
| 14 | 五 | 胚芽飯 白米, 胚芽米 | 糖醋洋蔥 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒 | *香鬆玉米蛋 雞蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 香鬆-炒 | ●拌炒海絲 海帶絲, 干絲, 芹菜-炒 | ●海芽味噌湯 豆腐, 海芽 | | 6.6, 2.5, 2.5 | 812 |
| 17 | 一 | 白飯 白米 | 滷小雞腿 X2 翅小雞 X2-滷 | 鮮魷肉絲煲 白菜, 魷魚, 肉絲-煮 | 針菇花椰 花椰菜, 金針菇-炒 | 紅燒排骨湯 白蘿蔔, 洋蔥, 湯排 | 100%果汁 | 6.6, 2.5, 2.5 | 815 |
| 18 | 二 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | ◆烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤 | 蒸蛋 雞蛋, 鮮菇-蒸 | 炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒 | 竹筍雞湯 竹筍, 雞肉 | | 6.7, 2.4, 2.4 | 812 |
| 19 | 三 | 義式茄汁肉醬麵 麵, 番茄, 豬肉, 玉米 | 烤雞排 X1 雞排 X1-烤 | ★可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸 | 鐵板芽菜 豆芽菜, 韭菜-炒 | 巧達濃湯 玉米, 雞蛋 | | 6.7, 2.5, 2.7 | 831 |
| 20 | 四 | 白飯 白米 | ◆孜然燉肉 豬肉, 洋芋, 青豆-燉 | ●泰式打拋鴿蛋 鴿蛋, 豆干, 鮑菇, 番茄, 羅勒-煮 | 柴香結菜 結頭菜, 紅蘿蔔, 柴魚片-煮 | ●紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 青蔥 | 水果 | 6.7, 2.4, 2.4 | 812 |
| 21 | 五 | 紫米飯 白米, 紫米 | 烤魚塊 X2 魚塊 X2-烤 | 港式豆豉雞 雞肉, 白蘿蔔, 豆豉-燒 | ●豆皮燒瓜 鮮瓜, 豆皮, 枸杞-煮 | 番茄蛋花湯 | 豆奶 | 6.5, 2.4, 2.4 | 796 |
| 24 | 一 | 地瓜麥片飯 白米, 地瓜, 麥片 | ●◆*燉豬腳 豬肉, 豬腳, 油豆腐, 花生-滷 | ▲和風關東煮 黑輪, 魚卵捲, 白蘿蔔-煮 | 韓式粉絲 黃豆芽, 冬粉, 紅蘿蔔-炒 | 牛蒡雞湯 結頭菜, 牛蒡, 雞肉, 紅蔥 | 水果 | 6.8, 2.4, 2.4 | 814 |
| 25 | 二 | 白飯 白米 | 蒲燒魚 X1 魚排 X1, 冬粉-蒸 | 洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 木耳-炒 | *開陽炒筍 竹筍, 金針菇, 蝦米-炒 | ●味噌大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇 | | 6.7, 2.4, 2.5 | 814 |
| 26 | 三 | 沙茶肉茸炒飯 白米, 玉米, 豬絞肉 | 醬淋肉排 X1 豬排 X1-燒 | ★▲雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸 | ●干絲條豆 綠豆, 木耳, 干絲, 豆酥-炒 | 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 枸杞 | | 6.6, 2.5, 2.7 | 824 |
| 27 | 四 | 白飯 白米 | ◆三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒 | 黃金泡菜肉片 自製泡菜, 豬肉片, 寧波年糕, 紅蘿蔔-炒 | *海帶佃煮 海帶, 海帶, 芝麻-煮 | 肉絲羹 高麗菜, 豬肉, 雞蛋 | 水果 | 6.7, 2.4, 2.4 | 810 |

★表示炸物(1次/週)。●表示豆製品(>2次/週)。▲表示加工品(2次/週)。◆表示主菜為散肉類。*:含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材，不適其過敏體質者食用。
【營養小常識】夏季為各種瓜類當季盛產之季節，但同時也易有颱風或雨災而導致產地情況變數多，故菜單中之「鮮瓜」可能種類為南瓜、大黃瓜、冬瓜、青木瓜、佛手瓜等瓜類。