



# 上將食品

## 113年8+9月

【本校未使用輻射污染食品】



# 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：劉芸璿(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全餐總磅	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
8/30	五	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉、洋芋、洋蔥-煮	●義式番茄豆腐 豆腐、番茄、玉米-煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、香菇、雞肉	6.7	2.4	2.3	810
9/2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒翅小腿 X2 翅小腿 X2-滷	▲墨西哥風肉丸 X1 豬肉丸、洋芋、毛豆-燒	肉燥條豆 條豆、絞肉、豆豉-炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、海芽、味噌	6.6	2.4	2.2	810
3	二	白飯 白米	叉燒肉 X4 豬肉條 X4-烤	●蜜汁香干雞 四方豆干、雞肉-煮	雲耳炒筍 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜	雙菇雞湯 雞肉、木耳、金針菇、香菇	6.6	2.5	2.2	813
4	三	特調奶香筆管麵 筆管麵、絞肉、玉米	香草烤雞翅 X1 三節雞翅 X1、迷迭香-烤	★炸甘梅地瓜條 X4 地瓜條 X4、梅粉-炸	蔬炒雙芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海芽-炒	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋	6.7	2.4	2	821
5	四	雜糧飯 白米、雜糧米	●◆沙茶鮮魚 魚肉、凍豆腐、鮑菇-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、青豆-炒	金針燴白菜 大白菜、紅蘿蔔、金針花-煮	有機蔬菜	●關東煮湯 油豆腐、金針菇、海帶	6.7	2.5	2.1	826
6	五	白飯 白米	●普羅旺斯百頁 百頁豆腐、玉米筍、彩椒-燒	▲三杯米糕 雞肉、米糕、九層塔-炒	芹炒海絲 海帶絲、芹菜-炒	青菜	紅燒湯 洋蔥、白蘿蔔、番茄、排骨	6.7	2.4	2.1	814
9	一	紫米飯 白米、紫米	◆壽喜燒豬 豬肉、洋蔥-煮	▲泡菜春川雞 雞肉、大白菜、年糕、木耳-炒	*腰果玉米 玉米、豆薯、腰果-炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐、肉絲、雞蛋、金針菇	6.7	2.5	2.2	824
10	二	麥片飯 白米、麥片	*芝香烤雞排 X1 雞排 X1、芝麻-烤	●麻婆豆腐 豆腐、絞肉、香菇-煮	蒜味高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜	筍香排骨湯 竹筍、木耳、排骨	6.6	2.4	2.1	803
11	三	上海招牌菜飯 白米、綠色蔬菜、鹹豬肉、香菇	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	★炸▲地瓜槌 X2 地瓜槌 X2-炸	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	青菜	金針雞湯 金針花、雞肉、金針菇	6.8	2.4	2	828
12	四	白飯 白米	◆蔥燒雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	*蝦仁什錦粉絲煲 粉絲、高麗菜、小蝦仁、絞肉-炒	塔香海根 海帶根、紅蘿蔔、九層塔-炒	有機蔬菜	●韓式大醬湯 豆腐、豬肉、鮑菇、味噌	6.8	2.5	2.1	820
13	五	糙米飯 白米、糙米	◆沙嗲豬 豬肉、洋芋-燉	●鵪鶉蛋 X1 滷味 鵪鶉蛋、豆皮結、鮑菇、毛豆-煮	*蝦香結菜 結頭菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒	青菜	麵線羹 麵線、竹筍、木耳	6.8	2.4	1.9	807
16	一	白飯 白米	◆柚香雞 雞肉、白蘿蔔、柚子醬-燒	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	菇燒鮮瓜 鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔-燒	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、排骨、薑仁	6.6	2.5	2.2	813
17	二	~~ 中秋佳節愉快 ~~									
18	三	茄汁紅醬義大利麵 麵、番茄、絞肉、洋蔥	菲力雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	★炸▲薯球 X4 薯球 X4-炸	●芹炒豆芽 豆芽菜、芹菜、油片絲-炒	青菜	西式濃湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔、雞蛋	6.7	2.5	2	828
19	四	白飯 白米	海苔魚條 X2 魚條 X2、海苔粉-烤	日式咖哩燒豬 豬肉、洋芋、蘋果-燒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔、海帶結、玉米筍-煮	有機蔬菜	結頭金菇湯 結頭菜、金針菇	6.7	2.5	2.1	813
20	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	柴香什錦 雞肉、白蘿蔔、柴魚片-煮	▲義式黃金丸 X1 黃金魚蛋、洋蔥、玉米、義式香料-煮	●豆皮白菜 白菜、紅蘿蔔、豆皮-燒	青菜	羅宋湯 番茄、芹菜、湯排	6.6	2.4	2.2	805
23	一	小米飯 白米、小米	◆麻油炒肉片 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	●照燒油腐 油豆腐、木耳-燒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜	糯米雞湯 糯米、洋芋、雞肉、枸杞	6.6	2.5	2.2	813
24	二	白飯 白米	◆塔香雞 雞肉、鮑菇、竹筍、九層塔-燒	*海苔香鬆蛋 雞蛋、紅蘿蔔、海苔香鬆-炒	奶香玉米 玉米、白蘿蔔、鮑菇、青豆-炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾、味噌	6.5	2.5	2.2	815
25	三	飄香肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、麵輪	★炸香酥肉排 X1 豬排 X1-炸	▲滷福州丸 X1 福州丸 X1、蔬菜-滷	*開陽鮮筍 竹筍、紅蘿蔔、蝦米-炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包	6.5	2.6	2	822
26	四	白飯 白米	◆糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	●干絲小炒 干絲、芹菜、金針菇-炒	蒜香海茸 海茸、紅蘿蔔、蒜-炒	有機蔬菜	香菇赤肉羹 香菇、肉絲、白菜、木耳	6.6	2.4	1.9	802
27	五	五穀飯 白米、五穀米	醬燒魚排 X1 魚排 X1-燒	▲檸香雞柳條 X2 雞柳條 X2-烤	雙色花椰 雙色花椰菜、紅蘿蔔-炒	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、冬瓜	6.8	2.4	2.1	817
30	一	白飯 白米	◆鮮茄燉雞 雞肉、番茄、洋蔥-燉	*堅果玉米肉茸 玉米、絞肉、鮑菇、毛豆、堅果-炒	●鮮瓜什錦 鮮瓜、豆皮、紅蘿蔔-煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇	6.7	2.4	2.2	812

★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，不適合其過敏體質者食用。  
【營養小常識】夏季為各種瓜果蔬菜盛產之季節，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。