

# 天統鮮美食 113年8-9月菜單



# 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弄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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
30	五	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	▲柴魚關東煮 米血糕+黑輪+魚卵捲+白蘿蔔-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.4	2.5	2.6	815	
2	一	白飯 白米	◆起司白醬雞 雞肉塊+杏鮑菇+南瓜+洋蔥+起司-煮	▲海鮮捲X2 海鮮捲2-烤	金菇三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排	水果	6.3	2.4	2.6	2.6	803	
3	二	胚芽飯 白米,胚芽米	★海苔 炸魚排X1 烏魚排X1+海苔-炸	洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒	*蝦香高麗 高麗菜+芋頭+香菇+蝦皮-炒	青菜	●海帶湯 海帶片+凍豆腐+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
4	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米粒+蕃茄	檸香烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	▲薯條X5 薯條X5-烤	脆炒竹筍 竹筍+香菇-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.7	820	
5	四	燕麥飯 白米,燕麥	◆年糕燒肉 豬肉片+年糕+洋蔥+金針菇-煮	雞肉雜煮 雞肉塊+香菇+玉米片+蓮藕+紅蘿蔔-煮	叻魚四季豆 四季豆+叻仔魚-炒	有機蔬菜	●白菜雞湯 大白菜+雞肉+豆皮	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
6	五	白飯 白米	芹香蘿蔔 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜+香菜-煮	茶葉蛋X1 帶殼雞蛋X1-油	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.4	2.6	2.6	2.6	825	
9	一	大麥飯 白米,大麥	黃金蜜醬魚排 X1 魚排X1-燒	法式蘑菇燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蘑菇-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇	100%果汁		6.3	2.6	2.3	2.6	811
10	二	白飯 白米	◆塔燒三杯雞 雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.2	2.5	2.5	2.6	801	
11	三	香菇肉絲 油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	★炸豬排X1 豬排X1-炸	▲鮮肉餃子X2 豬肉蒸餃X2-蒸	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	青菜	鮑菇雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇		6.4	2.5	2.6	2.7	822	
12	四	地瓜飯 白米,地瓜	◆糖醋脆皮雞 雞肉塊+洋蔥-燒	●滷肉 豬肉+豆子-煮	清炒玉米 玉米粒+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
13	五	白飯 白米	◆滷豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍-煮	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	*開陽白菜 大白菜+南瓜+木耳+蝦米-煮	青菜	●酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳	肉鬆麵包	6.3	2.5	2.6	2.7	815	
16	一	白飯 白米	◆日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	●肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+魷魚+芹菜+蔥-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞+杏鮑菇-煮	青菜	味噌湯 高麗菜+海帶芽+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811	
18	三	奶香雞茸 義大利麵 麵+杏鮑菇+玉米粒+雞茸	滷豬排X1 豬排X1-油	★▲炸薯球X4 薯球X4-炸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
19	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	●十三香滷雞 油豆腐+雞肉+香菇+十三香香料-油	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍絲湯 竹筍+豬湯排+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801	
20	五	玉米飯 白米,玉米粒	蒜拌豆芽 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	*芝麻球X2 芝麻球X2-烤	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+雞肉+芹菜		6.2	2.6	2.4	2.5	802	
23	一	地瓜飯 白米,地瓜	橙汁魚排X1 水蜜桃魚排-燒	親子丼 雞肉塊+洋蔥+雞蛋-煮	爆皮白菜 大白菜+爆皮+木耳-煮	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+玉米粒+豬湯排	水果	6.2	2.6	2.4	2.5	802	
24	二	白飯 白米	◆●回鍋肉 豬肉片+豆干+高麗菜+蔥-煮	▲麥香雞X1 麥香雞X1-烤	紅絲花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.5	2.6	816	
25	三	日式豚肉 炒烏龍 麵+高麗菜+豬肉絲	★炸香雞排X1 雞排X1-炸	薯塊歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+毛豆-炒	脆炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	海帶藕排湯 海帶+蓮藕+豬湯排		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
26	四	白飯 白米	◆泰式打拋肉 豬絞肉+豆薯+蕃茄-煮	●薑黃椰奶雞 雞肉塊+油豆腐+紅蘿蔔+青豆-煮	芹香綠豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 高麗菜+雞蛋+南瓜	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815	
27	五	五穀飯 白米,五穀米	◆栗子燒雞 雞肉塊+大白菜+栗子+香菇-燒	香蒜玉米肉茸 玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	▲肉羹蘿蔔 白蘿蔔+肉羹-煮	青菜	●蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	豆奶	6.3	2.5	2.5	2.5	804	
30	一	白飯 白米	*◆芝香烤肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+芝麻-煮	●韓式泡菜豆腐 板豆腐+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	炒粉絲 綠色蔬菜+冬粉+木耳-炒	青菜	大醬湯 白蘿蔔+鴻喜菇+海帶芽	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808	

★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 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 \*過敏原(堅果、甲殼類)