

統鮮美食110年4月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣 *本菜單使用三章—Q認證標食材為原則

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	水果	豆漿	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	烤雞腿X1 雞腿-烤	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	肉末粉絲 冬粉+豬絞肉+高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜	▲海芽貢丸湯 海芽+貢丸片	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792	
6	二	大麥飯 白米+大麥	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1-蒸	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻-炒	青菜	●蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞肉+豆皮		100%果汁	6.5	2.5	2.4	2.6	820
7	三	蘑菇肉醬鐵板麵 麵+豬絞肉+蘑菇+玉米	烤雞排X1 雞排-烤	★三角▲薯餅X2 薯餅*2-炸	木耳花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+香菇+湯排		6.3	2.5	2.5	2.4	799	
8	四	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒豬排X1 豬排-燒	香蒜炒雞 雞肉塊+玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+香菇+薑絲+枸杞-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804	
9	五	白飯 白米	◆●京醬燉雞 雞肉塊+豆干+蔥-煮	▲蒜香甜不辣X3 甜不辣條X3+紅蘿蔔+蒜-炒	肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔+雞蛋+蝦米-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥花		奶皇包	6.4	2.6	2.6	2.4	816
12	一	白飯 白米	蒜蓉虱目魚排X1 虱目魚排+蒜蓉醬-燒	茄汁肉片 豬肉片+九層塔+洋蔥+蕃茄-煮	香滷脆筍 竹筍+香菇+蔥-滷	青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+金針菇+雞骨	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	806	
13	二	胚芽飯 白米+胚芽	烤翅小腿X2 翅小腿*2-烤	蔥爆肉絲 豬肉絲+洋蔥+蔥-炒	小魚高麗 高麗菜+小魚乾+紅蘿蔔-炒	青菜	●味噌湯 味噌+豆腐+海芽	水果	6.2	2.6	2.4	2.6	806	
14	三	香鬆肉絲蛋炒飯 白米+海苔香鬆+豬肉絲+玉米	醬燒豬排X1 豬排-滷	▲★炸薯條X6 薯條*6-炸	金菇絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+金針菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.6	2.5	806	
15	四	玉米飯 白米+玉米	◆酸甜雞X4 雞肉塊X4+洋葱-燒	●香菇肉燥 鴨蛋+豆干丁+香菇+豬絞肉-煮	炒海帶絲 海帶絲+彩椒+西芹-煮	有機蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+湯排	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815	
16	五	白飯 白米	玉米什錦 豬絞肉+冬瓜+鹹冬瓜+玉米粒-蒸	焗烤茄汁薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+番茄+起司-烤	椒鹽虎皮蛋 雞蛋+海苔香鬆-燒	清炒芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥段-炒	●鮑菇豆腐湯 凍豆腐+杏鮑菇+海帶片		6.3	2.6	2.6	2.7	823	
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	★炸雞排X1 雞排-炸	●客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+蔥-炒	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	味噌蛋花湯 金針菇+洋蔥+雞蛋+味噌	水果	6.2	2.4	2.4	2.5	787	
20	二	白飯 白米	◆蒜味里肌肉條X4 豬肉條X4-燒	蒸蛋 雞蛋+香菇+蔥-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	海帶雞湯 海帶片+薑絲+雞肉	水果	6.5	2.6	2.5	2.6	830	
21	三	青醬雞肉義大利麵 麵+雞絞肉+香鮑菇	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	▲蒸餃X2 豬肉餡餃*2-蒸	蝦仁四季 四季豆+蝦仁+木耳-炒	青菜	蘑菇濃湯 雞蛋+蘑菇+馬鈴薯		6.3	2.4	2.5	2.4	792	
22	四	地瓜飯 白米+地瓜	◆筍香扣肉 豬肉塊+筍子-滷	紅蘿蔔雞茸炒蛋 雞蛋+雞絞肉+紅蘿蔔-炒	清炒玉米 玉米粒+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	有機蔬菜	●酸辣清湯 豆腐+大白菜+木耳	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801	
23	五	白飯 白米	燒烤醬魚排X1 魚排-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+香菇+薑絲+湯排		豆奶	6.4	2.5	2.3	2.5	806
26	一	燕麥飯 白米+燕麥	◆腰果蜜汁魚 魚塊+地瓜+腰果-燒	沙茶肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	花生海帶 海帶片+紅蘿蔔+花生-煮	青菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨	水果	6.3	2.4	2.5	2.3	787	
27	二	白飯 白米	★炸雞翅X1 三節雞翅-炸	豆瓣肉片 豬肉片+蔥+蒜+洋葱-炒	茄汁冬粉 冬粉+蕃茄+洋葱-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排+木耳	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813	
28	三	香菇肉絲油飯 白米、糯米、香菇、豬肉絲	滷豬排X1 豬排-滷	▲西芹炒黑輪 西芹+黑輪片-炒	雞絲黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+雞肉絲-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
29	四	白飯 白米	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	●紹子肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+蕃茄+洋葱-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+湯排+杏鮑菇	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
30	五	玉米飯 白米+玉米	◆薑燒肉片 豬肉片+金針菇+洋葱-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆-炒	開陽蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	●味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		蘋果麵包	6.5	2.4	2.4	2.5	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 * * *														

* * * 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 * * *

★何謂膳食纖維呢？來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收，如：纖維質、半纖維質、果膠等。