



上將食品 110年4月 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 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有鹽、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *全面使用非基改食材，使用3章70認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第009165)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量		
1	四	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	蒸 蛋 雞蛋, 玉米粒, 香菇-蒸		蘿蔔鮑菇 白蘿蔔, 鮑菇, 木耳, 西芹-炒	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 青蔥	水果	6.7	2.3	2.2	2.5	809		
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽	◆ 壽喜燒肉片 豬肉片, 洋蔥, 金針菇-燒	● 紅燒豆腐 豆腐, 木耳, 青蔥-燒		蒜酥高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜酥-炒	青菜 筍片雞湯 雞肉塊, 竹筍	100%果汁			6.6	2.4	2.1	2.4	803
7	三	焗 烤 番 茄 肉 醬 義 大 利 麵 麵, 番茄, 洋蔥, 豬絞肉, 玉米粒	蜜汁雞腿 X1 雞腿-烤	★ 炸 ▲ 薯 條 X6 馬鈴薯薯條-炸		香菇花椰 白花椰菜, 香菇-炒	青菜 玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 洋芋, 紅蘿蔔		6.5	2.4	2	2.7	807		
8	四	薏仁飯 白米, 薏仁	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛-蒸	咖 哩 豬 豬肉塊, 南瓜, 紅蘿蔔-煮		芹香芽菜 豆芽菜, 木耳, 芹菜-炒	有機蔬菜 ● 味噌湯 豆腐, 白蘿蔔, 味噌	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814		
9	五	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	滷 雞 翅 X1 三節雞翅-滷	▲茄汁豬肉丸 X2 豬肉丸, 番茄, 洋蔥, 毛豆-煮		花生海結 海帶結, 紅蘿蔔, 花生-燉	青菜 結頭排骨湯 結頭菜, 湯排	奶皇包			6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	一	芝麻飯 白米, 芝麻	◆ 咕咾肉 豬肉塊, 鳳梨, 洋蔥-煮	雞茸玉米蛋 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔, 雞絞肉-煮		珍菇蒲瓜 蒲瓜, 秀珍菇, 木耳, 枸杞-煮	青菜 蘿蔔雞湯 雞肉塊, 白蘿蔔, 芹菜	水果	6.6	2.3	2.2	2.5	802		
13	二	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿-烤	● 蔥爆肉絲干片 豆干片, 豬肉絲, 蔥段, 紅椒-炒		蝦香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮-滷	青菜 番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 金針菇	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803		
14	三	櫻花蝦 肉 絲 油 飯 糯米, 白米, 香菇, 豬肉絲, 櫻花蝦	蒜香 豬 排 X1 豬排-燒	▲ 餡 餅 X2 豬肉餡餅-烤		金沙炒筍 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔, 鹹蛋-炒	青菜 ▲ 鼎邊銼 飯條, 豬肉絲, 金針花, 芹菜		6.6	2.4	2	2.6	809		
15	四	玉米飯 白米, 玉米	◆ 紅麴燒魚 魚肉塊, 西芹, 紅蘿蔔-燒	★ 炸 雞 排 X1 雞排-炸		高麗粉絲 高麗菜, 粉絲, 豬絞肉-炒	有機蔬菜 洋芋雞湯 洋芋, 山藥, 雞肉, 當歸, 枸杞	水果	6.8	2.3	2	2.4	807		
16	五	白飯 白米	●三杯豆雞 豆雞片, 木耳, 九層塔-燒	醬燒洋蔥 豬肉塊, 洋蔥, 白蘿蔔-燒	▲ 香蔥 吉 拿 棒 X1 香蔥吉拿棒-烤	炒結頭菜 結頭菜, 鮑魚菇, 青蔥-炒	青菜 香菇冬瓜湯 冬瓜, 香菇, 薑絲, 湯排	肉鬆麵包			6.6	2.4	2	2.4	800
19	一	白飯 白米	◆ 咖 哩 雞 雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	▲ 芹炒 花 枝 揚 花枝揚, 西芹-炒		蒜香花椰 綠花椰菜, 木耳, 蒜-煮	青菜 針菇排骨湯 金針菇, 白蘿蔔, 排骨	水果	6.7	2.4	1.9	2.4	805		
20	二	麥片飯 白米, 麥片	烤 豬 排 X1 豬排-烤	蒸 蛋 雞蛋, 玉米粒, 青蔥-蒸		大瓜柴魚燒 大黃瓜, 鮑菇, 紅蘿蔔, 柴魚片-燒	青菜 ●小魚味噌湯 洋蔥, 豆腐, 小魚乾	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796		
21	三	焗 烤 青 醬 起 士 肉 蓉 麵 麵, 玉米粒, 豬絞肉, 鮑菇, 九層塔	檸香 雞 排 X1 雞排, 檸檬汁-烤	★ 炸 ▲ 薯 球 X6 薯球-炸		鹹豬肉高麗 高麗菜, 鹹豬肉, 木耳-炒	青菜 洋芋濃湯 洋芋, 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6	819		
22	四	白飯 白米	杏片燒肉排 X1 豬肉排, 杏仁片-燒	● 滷 蛋 X1 雞蛋, 大溪干, 白蘿蔔-滷		肉絲炒黃芽 黃豆芽, 海苔, 豬肉絲-炒	有機蔬菜 鳳梨雞湯 雞肉塊, 結頭菜, 鳳梨, 蔴鳳梨	水果	6.6	2.5	2	2.5	812		
23	五	糙米飯 白米, 糙米	芝香魚排 X1 魚排, 芝麻-燒	豬肉酥白菜 大白菜, 木耳, 豬肉塊-煮		毛豆玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	青菜 ●珍菇豆腐湯 豆腐, 豬絞肉, 秀珍菇	豆奶			6.5	2.4	2.2	2.5	803
26	一	地瓜飯 白米, 地瓜	★ 炸 豬 排 X1 豬排-炸	白醬洋芋雞 洋芋, 雞肉塊, 玉米粒-煮		●韭菜豆芽 豆芽菜, 韭菜, 油片絲-炒	青菜 冬菜粉絲湯 鴨肉塊, 冬菜, 粉絲	水果	6.7	2.4	1.9	2.5	809		
27	二	白飯 白米	烤 雞 腿 X1 雞腿-烤	▲ 打拋黃金魚蛋 黃金魚蛋, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮		芹炒海根 海根, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	青菜 海芽蛋花湯 雞蛋, 高麗菜, 海芽	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800		
28	三	海 苔 豬 肉 拌 飯 白米, 玉米粒, 紅蘿蔔, 豬絞肉, 海苔絲	滷 肉 排 X1 豬排-滷	烤 地 瓜 X1 地瓜-烤		雙色花椰 白綠花椰菜, 木耳-煮	青菜 ● 酸辣湯 竹筍, 豆腐, 豬肉絲, 雞蛋		6.5	2.4	2.1	2.6	805		
29	四	小米飯 白米, 小米	◆ 糖醋雞丁 雞肉塊, 彩椒-燒	▲ 黑 輪 棒 X1 黑輪條-燒		鮑菇扁蒲 蒲瓜, 鮑菇, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 紅燒排骨湯 番茄, 洋蔥, 白蘿蔔, 湯排	水果	6.5	2.5	2	2.4	801		
30	五	紅藜飯 白米, 紅藜	醬燒魚排 X1 魚排-燒	番 茄 炒 蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒		清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青菜 海帶雞湯 雞肉塊, 海結, 紅蘿蔔	餐包 X2			6.7	2.4	2.2	2.5	817

【營養小常識】我的餐盤—①每天早晚一杯奶 ②每餐水果拳頭大 ③菜比水果多一點 ④飯跟蔬菜一樣多 ⑤豆魚蛋肉一掌心 ⑥堅果種子一茶匙