

統鮮美食 15年5月菜單



福和國中

食材以符合三章一Q為原則。

*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0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全穀 澱粉	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
4	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	◆黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	▲麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	金瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+木耳-煮</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+洋蔥+金針菇</small>	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	806
5	二	白飯 <small>白米</small>	◆奶香咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-燒</small>	●肉燥油豆腐 <small>油豆腐+豬絞肉+香菇+洋蔥+蔥-煮</small>	針菇海帶 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑絲</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	三	粉紅醬雞肉 螺旋麵 <small>麵+雞肉+玉米+蕃茄+蒜</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	★ ▲薯 球X4 <small>薯球X4-炸</small>	彩繪四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+南瓜</small>		6.4	2.7	2.4	2.3	814
7	四	白飯 <small>白米</small>	◆*釜山 蜂蜜脆皮雞X4 <small>雞肉X3+洋蔥+白芝麻-燒</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	韓式泡菜 年糕 <small>自製泡菜+年糕+洋蔥+蔥-炒</small>	有機 蔬菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+杏鮑菇</small>	100%果汁	6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排X1-蒸</small>	●可樂滷肉 <small>豬肉+豆干+紅蘿蔔+蔥-油</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨+黃豆芽</small>	草莓 夾心麵包	6.3	2.6	2.3	2.6	811
11	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	◆香菇燜雞 <small>雞肉+香菇+蔥-炒</small>	滷 蛋X1 <small>雞蛋X1-油</small>	●豆干海根 <small>海帶根+豆干-炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	二	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚X1+冬粉-蒸</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	金粒高麗 <small>高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	●味噌豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌</small>		6.3	2.5	2.5	2.5	804
13	三	和風豚肉 烏龍麵 <small>麵+高麗菜+肉絲+柴魚片</small>	★炸 香 雞 排X1 <small>雞排X1-炸</small>	▲鮮肉蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>高麗菜+豬大骨+金針菇</small>		6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	四	白飯 <small>白米</small>	◆叉燒肉條X4 <small>豬肉切條X4-烤</small>	▲愛心 起 司 燒 X1 <small>愛心起司燒X1+黑輪+白蘿蔔-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+粉絲+香菇-炒</small>	有機 蔬菜	●鮮筍雞湯 <small>竹筍+雞肉+豆皮</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蜜汁酥塊X3 <small>雞肉X3-烤</small>	日式咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	蔥爆豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>		6.5	2.4	2.3	2.5	805
18	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	◆古早味豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	▲麥香雞X1 <small>麥香雞X1-烤</small>	*芝香條豆 <small>條豆+白芝麻-炒</small>	青菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞骨+香菇</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
19	二	白飯 <small>白米</small>	★黃金魚排X1 <small>魚排X1-炸</small>	●拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+豬大骨+海帶芽</small>		6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	三	*五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	◆義式蕃茄 慢燉豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-燉</small>	▲*香鬆 海 鮮 丸X2 <small>海鮮丸X2+海苔香鬆-燒</small>	●脆炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒</small>	青菜	●酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	◆春川年糕炒雞 <small>雞肉+年糕+洋蔥+蔥-煮</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	拌海帶芽 <small>黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒</small>	有機 蔬菜	韓味大醬湯 <small>馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
校 慶	22	白醬雞肉 義大利麵 <small>義大利麵+雞肉+玉米</small>	炸豬排X1 + 奶香可樂餅X2 + 脆皮薯條X3			青菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+蘑菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
25	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	脆皮 雞 肉 捲X1 <small>雞肉捲X1-烤</small>	●香蔥肉燥豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+玉米-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+柴魚片</small>	水果	6.3	2.5	2.3	2.6	803
26	二	白飯 <small>白米</small>	◆蔭冬瓜鮮魚 <small>生鮮魚丁+冬瓜+蔭冬瓜+蔥-燒</small>	●照燒雞 <small>雞肉+豆干+海苔-油</small>	香菇竹筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	青菜	白菜鮮蔬湯 <small>大白菜+雞骨+蕃茄</small>		6.3	2.6	2.5	2.4	807
27	三	*香菇 肉絲油飯 <small>白米+糯米+香菇+肉絲</small>	燒烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	★*炸 ▲紅 豆 Q Q球X2 <small>紅豆芝麻球X2-炸</small>	芹香銀芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	青菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬大骨+馬鈴薯</small>		6.4	2.5	2.5	2.4	806
28	四	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	▲*蒲燒甜不辣X3 <small>甜不辣X3+白芝麻-燒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機 蔬菜	●冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉+油豆腐</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	◆義式香料雞 <small>雞肉+洋蔥+玉米筍+西芹-燒</small>	●蔥爆豆干肉絲 <small>豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒</small>	鄉村粉絲 <small>甘藍菜+粉絲+木耳-炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨</small>	豆奶	6.3	2.4	2.5	2.6	801

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

★油炸1次/週 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類) ◆表示散肉