



上將食品

115年5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 70 認證食材為原則* ◎營養師：林怡君(營養字第 006827)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆	肉	蔬菜	油脂	熱量
4	一	白飯 <small>白米</small>	◆日式咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>	▲麥克雞塊 X3 <small>雞塊 X3-烤</small>	●腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 腐皮, 玉米筍-煮</small>	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 鮮菇</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	◆洋蔥燒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔-燒</small>	▲南瓜蛋 <small>雞肉, 南瓜, 青豆仁-炒</small>	●豆醬鮮筍 <small>竹筍, 金針菇, 木耳-炒</small>	榨菜排骨湯 <small>榨菜, 湯排, 金針花</small>		6.7	2.5	2	2.6	824
6	三	*古早味 香菇油飯 <small>糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳</small>	紅燒 里肌排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	▲茄汁福州丸 X1 <small>福州丸 X1, 番茄, 玉米-燒</small>	●塔香海帶 <small>海帶卷, 紅蘿蔔, 九層塔-炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 枸杞</small>		6.7	2.6	2.1	2.7	838
7	四	白飯 <small>白米</small>	◆泡菜年糕雞 <small>雞肉, 年糕, 大白菜-煮</small>	▲蒸蛋 <small>雞蛋, 蔬菜-蒸</small>	●玉米菇丁 <small>玉米, 鮮菇, 紅蘿蔔-煮</small>	●酸辣湯 <small>豆腐, 竹筍, 雞蛋</small>	100%果汁	6.8	2.5	2	2.5	826
8	五	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	◆糖醋魚丁 <small>魚肉, 洋蔥, 鳳梨-燒</small>	★炸 香酥雞翅 X1 <small>三節雞翅 X1-炸</small>	●銀芽彩絲 <small>豆芽菜, 木耳-炒</small>	●韓式 大醬湯 <small>豆腐, 豬肉, 高麗菜</small>	小象 麵包	6.5	2.4	2.2	2.5	803
11	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	◆和風燻雞 <small>雞肉, 白蘿蔔, 柴魚片-煮</small>	▲茶葉蛋 X1 <small>帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油</small>	*蝦香條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>鮮瓜, 豬肉絲</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798
12	二	白飯 <small>白米</small>	*芝香豬排 X1 <small>豬排 X1, 芝麻-燒</small>	★▲炸 三角薯餅 X2 <small>薯餅 X2-炸</small>	●油片高麗 <small>高麗菜, 木耳, 油片-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 豆薯</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	三	白醬草菇 彎管麵 <small>麵, 洋蔥, 鮮菇, 豬絞肉</small>	醬淋魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	▲燒賣 X2 <small>燒賣 X2-蒸</small>	●玉筍花椰 <small>花椰菜, 玉米筍-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.7	2.5	2	2.6	824
14	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	◆奶醬薯塊豬 <small>豬肉, 洋芋, 毛豆-煮</small>	蒲燒雞肉 <small>白蘿蔔, 雞肉, 彩椒-燒</small>	●絲瓜粉絲 <small>絲瓜, 冬粉, 木耳-煮</small>	●柴香味噌湯 <small>豆腐, 海帶芽, 柴魚片</small>	水果	6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	五	白飯 <small>白米</small>	*麻香香菇 <small>雞肉, 高麗菜, 鮮菇-煮</small>	▲洋蔥紅絲蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔-炒</small>	●蒜味海根 <small>海帶根, 芹菜-炒</small>	鮮筍湯 <small>竹筍, 湯排, 木耳</small>		6.5	2.4	2.2	2.6	807
18	一	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	◆義式鮮茄豬 <small>豬肉, 洋蔥, 番茄-燒</small>	▲麥香雞堡排 X1 <small>雞堡排 X1-烤</small>	●紅絲高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	鮮菇雞湯 <small>結頭菜, 雞肉, 鮮菇</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩雞 <small>雞肉, 南瓜, 紅蘿蔔-煮</small>	▲芹香甜不辣 <small>甜不辣, 芹菜-炒</small>	●什錦鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 木耳-煮</small>	●味噌 豆腐湯 <small>豆腐, 洋蔥, 小魚干</small>		6.6	2.4	2.2	2.5	810
20	三	白飯 <small>白米</small>	◆燒烤醬豬肉 <small>豬肉, 洋芋-燒</small>	★炸 鹽酥雞翅 X1 <small>三節雞翅 X1-炸</small>	●奶香玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔, 毛豆-煮</small>	西班牙 鷹嘴豆湯 <small>洋蔥, 番茄, 鮮菇, 鷹嘴豆</small>		6.7	2.5	2	2.7	828
21	四	*雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	蒲燒魚 X1 佐冬粉 <small>魚排 X1, 冬粉-蒸</small>	▲瓜仔鵪鶉蛋 X1 <small>鵪鶉蛋 X1, 豬絞肉, 冬瓜, 脆瓜-油</small>	●韓式黃芽 <small>黃豆芽, 紅蘿蔔, 干絲-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>洋芋, 湯排, 薏仁</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
22	五	什錦炒飯條 <small>飯條, 大白菜, 紅蘿蔔, 自製鹹豬肉</small>	五香豬排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	▲豆沙麻糬球 X2 <small>豆沙麻糬球 X2-烤</small>	▲薯條 X4 <small>薯條 X4-烤</small>	金針燉雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 金針花</small>		6.8	2.4	2.1	2.5	821
25	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	◆雙芋燒雞 <small>雞肉, 洋芋, 芋頭-燒</small>	●▲黑輪關東煮 <small>白蘿蔔, 黑輪, 黃金魚蛋, 油豆腐-煮</small>	●鮮瓜燴煮 <small>鮮瓜, 玉米筍, 木耳-煮</small>	●海芽味噌湯 <small>豆腐, 海芽</small>	水果	6.8	2.4	2.2	2.5	824
26	二	白飯 <small>白米</small>	◆三杯肉片 <small>豬肉片, 竹筍, 九層塔-燒</small>	★炸 雞米花 X4 <small>雞肉 X4-炸</small>	●蠔醬海絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜-燒</small>	▲蘿蔔丸片湯 <small>白蘿蔔, 貢丸片</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	800
27	三	波隆那肉醬 義大利麵 <small>麵, 玉米, 紅蘿蔔, 豬絞肉</small>	旋風 烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	▲海苔薯餅 X3 <small>薯餅 X3, 海苔粉-烤</small>	●清炒花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	西式濃湯 <small>南瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔</small>		6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	四	*蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	◆孜然燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 青豆-煮</small>	●家常鹽水雞 <small>雞肉, 凍豆腐, 條豆-煮</small>	●鮮菇高麗 <small>高麗菜, 鮮菇-炒</small>	金菇鮮瓜湯 <small>鮮瓜, 金針菇</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.5	822
29	五	白飯 <small>白米</small>	◆鹽蔥鮮魚 <small>魚肉, 白蘿蔔, 蔥-燒</small>	▲黃瓜炒蛋絲 <small>黃瓜, 雞蛋, 木耳-炒</small>	*開陽炒筍 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 蝦米-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄, 大白菜, 湯排</small>	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.6	807

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】白飯是最常被當作主食的全穀雜糧類食物, 搭配其他全穀雜糧類例如: 糙米、全麥、甘藷、紅豆、綠豆等來獲取其他營養素像是維生素B群, E等, 才是真正的聰明吃喔!