



# 上將食品

## 114年11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 10 證食材為原則\* ◎營養師：劉芸瑾(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆或豆肉	蔬菜	水果	油	熱量
3	一	糙米飯 白米、糙米	◆爆炒肉柳 豬肉、金針花、洋蔥-炒	●咖哩豆腐粉絲煲 豆腐、豬肉、粉絲、鮮菇-煮	●海帶彩絲 海帶、干絲、紅蘿蔔-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817
4	二	白飯	羅勒烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	*杏仁玉米蛋 雞蛋、玉米、鮑菇、杏仁片-炒	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	紅燒排骨湯 白蘿蔔、洋蔥、湯排		6.6	2.5	2.2	2.6	822
5	三	白醬肉茸筆尖麵 麵、玉米、紅蘿蔔、豬肉	鐵板里肌排 X1 豬排 X1-燒	★▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	●素蠔白菜 白菜、紅蘿蔔、油片-煮	西式濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋		6.6	2.6	2.2	2.7	834
6	四	白飯	◆鮮菇溜雞 雞肉、白蘿蔔、鮮菇-燒	●碎瓜干丁肉醬 豆干丁、絞肉、冬瓜、碎瓜-煮	叻仔魚時筍 竹筍、木耳、叻仔魚-燒	●柴香味噌湯 豆腐、洋蔥、柴魚片	100%果汁	6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	五	藜麥飯 白米、白藜麥	◆洋蔥鮮魚 魚肉、洋蔥、蔬菜-煮	▲紅燒獅子頭 X1 獅子頭 X1、玉米-燒	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	*立冬麻油雞湯 高麗菜、雞肉、凍豆腐		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	一	白飯	◆墨西哥雞肉 雞肉、洋芋、墨西哥香料-燒	又燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	韓式雙芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海芽-炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、白蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
11	二	大麥仁飯 白米、大麥仁	滷豬排 X1 豬排 X1-滷	●蜜汁黑干雞 黑干、雞肉、彩椒-燒	*香鬆玉米 玉米、鮮菇、紅蘿蔔、香鬆-炒	冬瓜萵菇湯 冬瓜、鮮菇、薑		6.7	2.6	2	2.5	827
12	三	金瓜炒雙粉 米粉、冬粉、南瓜、豬肉、鮮菇	紐澳良烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	★▲金黃薯球 X4 薯球 X4-炸	乾煸梅菜四季豆 敏豆、絞肉、梅菜、青蔥-炒	●酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳		6.6	2.5	2.1	2.7	824
13	四	白飯	◆日式咖哩魚 魚肉、南瓜、紅蘿蔔-煮	▲昆布鍋物燒 貢丸、黑輪、白蘿蔔、海帶結-煮	針菇鮮瓜 鮮瓜、木耳、金針菇-煮	羅宋湯 番茄、高麗菜、湯排	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	百里香蘿蔔 雞肉、白蘿蔔、木耳-燒	泡菜炒蛋 雞蛋、自製泡菜、竹筍、毛豆-炒	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	●味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.6	812
17	一	白飯	◆蒙古烤肉片 豬肉、洋蔥、豆芽菜-燒	▲黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	鮮菇炒筍 竹筍、紅蘿蔔、鮮菇-炒	雪蓮子紅棗雞湯 洋芋、雞肉、鷹嘴豆、紅棗	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
18	二	*雜糧飯 白米、雜糧米	◆韓式年糕雞 雞肉、年糕、大白菜-炒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶包-滷	塔香藻唇片 海帶唇、紅椒、九層塔-炒	●味噌蛋花湯 豆腐、雞蛋、青蔥		6.7	2.4	2	2.5	812
19	三	上海菜飯 白米、青菜、自製鹹豬肉、香菇	蒲燒大排 X1 豬排 X1-燒	▲地瓜椪 X2 地瓜椪 X2-烤	絲瓜米苔目 絲瓜、米苔目、紅蘿蔔-煮	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋		6.6	2.5	2.2	2.6	822
20	四	白飯	★炸雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	●家常豆腐 豆腐、鮮菇、青蔥-燒	*蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	結菜排骨湯 結頭菜、湯排、金針菇	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	812
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆梅菜扣肉 豬肉、梅菜-煮	日式魚塊 X2 虱目魚塊 X2-烤	●鍋燒白菜 白菜、油片、金針菇-燒	●油腐細粉湯 米粉、油豆腐、芋頭、豆芽菜	豆奶	6.7	2.6	2.2	2.5	832
24	一	白飯	◆雞肉南蠻漬 雞肉、洋蔥、彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸	什錦鮮瓜 鮮瓜、木耳、紅蘿蔔-煮	●韓式大醬湯 豆腐、鮑菇、豬肉	水果	6.6	2.4	2.1	2.6	812
25	二	白飯	◆蜂蜜咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	▲鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	*開陽炒筍 竹筍、紅蘿蔔、蝦米-炒	白玉雞湯 白蘿蔔、雞肉		6.7	2.5	2	2.5	819
26	三	板栗*麻香油飯 白米、糯米、栗子、蔬菜、肉絲	BBQ 雞排 X1 雞排 X1-烤	▲燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		6.6	2.5	2.1	2.6	819
27	四	紫米飯 白米、紫米	飄香里肌排 X1 豬排 X1-烤	★鹽酥魚丁 X2 魚丁 X2-炸	脆炒芽菜 豆芽、紅蘿蔔、芹菜-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞肉、洋蔥仁	水果	6.5	2.5	2.2	2.6	815
28	五	白飯	◆肉骨茶燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	●沙茶鮮魷小炒 竹筍、豆干、魷魚、肉絲-炒	*麻醬玉米 玉米、毛豆、白蘿蔔-煮	扁豆濃湯 洋芋、洋蔥、豬肉、蔬菜、扁豆	墨西哥奶酥	6.6	2.5	2	2.6	817

★表示炸物(1次/週)、●表示豆制品(>2次/週)、▲表示加工品(2次/週)、◆表示主菜為肉類、\*：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】夏季為各種瓜類當季盛產之季節，但同時也易有颱風或雨災而導致產地情況變數多，故菜單中之「鮮瓜」可能種類為南瓜、大黃瓜、冬瓜、青木瓜、佛手瓜等瓜類。