



上將食品



111年3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章/10認證食材為原則* ◎營養師: 劉芸瑋(營養字第009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日 總量	蔬菜 量	水果 量	蛋 量	肉 量	魚 量	豆 量	奶 量	熱 量
1	二	白飯 白米	◆*蜜汁烤肉片 豬肉片, 洋葱, 芝麻-炒	玉米雞蓉炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 雞絞肉, 青蔥-炒	蒲瓜燒菇 蒲瓜, 金針菇, 木耳, 枸杞-燒	青菜 ●麻油雞湯 雞肉塊, 高麗菜, 凍豆腐, 薑	水果	6.6	2.4	2.3	2.4				808
2	三	焗烤 奶香青醬 義大利麵 麵, 絞肉, 玉米粒, 菠菜, 九層塔	烤雞腿 X1 雞腿-烤	★炸 ▲起司球 X2 起司球-炸	雙色花椰 綠白花椰, 紅蘿蔔-炒	青菜 洋芋濃湯 洋芋, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.9	2.5	1.9	2.5				831
3	四	小米飯 白米, 小米	燒魚排 X1 魚排-燒	蒸蛋 雞蛋, 香菇-蒸	●芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 干絲-煮	有機蔬菜 ●小魚味噌湯 豆腐, 海芽, 小魚乾	水果	6.7	2.3	2.3	2.5				812
4	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	*杏片地瓜 雞肉塊, 地瓜, 杏仁片-燒	●蔥爆豆干 豆干, 豬肉絲, 青蔥-炒	▲鍋貼 X2 豬肉鍋貼-烤	高麗粉絲 高麗菜, 冬粉, 紅蘿蔔-炒	青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菇, 湯排	巧克力 夾心麵包	6.6	2.4	2	2.4			800
7	一	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	●照燒凍豆腐 凍豆腐, 小黃瓜, 紅蘿蔔-燒	椒香豆芽 豆芽菜, 紅椒, 木耳-炒	青菜 金針雞湯 雞肉塊, 金針花, 金針菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.4				805
8	二	地瓜飯 白米, 地瓜	*烤棒棒腿 X2 棒棒腿, 芝麻-烤	茄汁 鵪 蛋 鵪蛋, 番茄, 洋葱, 毛豆-煮	金瓜白菜 白菜, 南瓜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	青菜 ●豆腐肉茸湯 玉米粒, 豬絞肉, 豆腐, 青蔥	100%果汁	6.5	2.4	2.3	2.4				801
9	三	栗子 麻香油飯 白米, 糯米, 栗子, 香菇, 豬肉絲, 木耳	★炸 豬排 X1 豬排-炸	▲花枝丸 X2 花枝丸-烤	芋香玉米 玉米粒, 芋頭, 豆薯, 青豆-煮	青菜 赤肉羹 豬肉絲, 香菇, 筍絲, 木耳, 雞蛋		6.6	2.4	2	2.7				814
10	四	紅藜飯 白米, 紅藜	◆糖醋雞丁 雞肉, 洋葱, 彩椒-燒	▲塔香米糕豬 米血糕, 鮑菇, 豬肉塊, 九層塔-煮	海山醬結頭 結頭菜, 芹菜, 金針菇-燒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 白菜, 青蔥	水果	6.6	2.5	2.2	2.4				813
11	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	醬淋魚排 X1 魚排-燒	洋芋冬粉燉雞 洋芋, 冬粉, 雞肉塊, 紅蘿蔔-煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	青菜 薏仁排骨湯 冬瓜, 薏仁, 湯排	鮮肉包	6.5	2.4	2.3	2.5				805
14	一	麥片飯 白米, 麥片	滷雞腿 X1 雞腿-滷	▲黑輪燒 黑輪條, 毛豆-燒	*蝦皮大黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮-燒	青菜 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 金針菇	水果	6.7	2.4	2	2.4				807
15	二	燕麥飯 白米, 燕麥	◆普羅旺斯燉豬 豬肉塊, 洋芋, 普羅旺斯香料-煮	●醬醋豆干雞 四方豆干, 雞肉塊, 小黃瓜, 木耳-燒	蘿蔔海結 海帶結, 紅白蘿蔔, 花生-煮	青菜 香菇雞湯 雞肉塊, 玉米, 香菇	水果	6.6	2.3	2.1	2.5				800
16	三	焗烤 番茄肉醬 螺旋麵 麵, 豬絞肉, 玉米粒, 番茄, 青豆	烤雞排 X1 雞排-烤	★炸 ▲可樂餅 X1 可樂餅-炸	菇炒筍片 筍片, 秀珍菇, 紅蘿蔔-炒	青菜 玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔		6.8	2.4	2	2.7				828
17	四	白飯 白米	◆壽喜燒魚 魚肉塊, 洋葱, 金針菇-燒	海苔香鬆炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米, 海苔香鬆-炒	炒花椰菜 白花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜 ●海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 薑	水果	6.5	2.3	2.3	2.4				793
18	五	胚芽飯 白米, 胚芽	橙汁蘿蔔 雞肉塊, 白蘿蔔, 毛豆, 橙汁-炒	紅燒馬鈴薯 洋芋, 鮑菇, 豬絞肉, 紅蘿蔔-燒	烤地瓜 X1 地瓜-烤	青菜 韓式拌黃芽 黃豆芽, 豬肉絲, 海芽-炒	●肉骨茶湯 高麗菜, 豆皮, 金針菇, 湯排, 枸杞	黑糖捲	6.7	2.3	2.2	2.4			805
21	一	藜麥飯 白米, 藜麥	◆奶香白醬豬 豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	▲和風關東煮 海帶結, 白蘿蔔, 筍, 雞肉-燒	●菇炒豆干 杏鮑菇, 豆干, 彩椒-煮	青菜 羅宋湯 番茄, 白菜, 洋葱, 湯排	水果	6.8	2.3	2.3	2.5				819
22	二	白飯 白米	烤醬雞排 X1 雞排-烤	咖哩鵪蛋 鵪蛋, 南瓜, 紅蘿蔔-煮	高麗冬粉 高麗菜, 冬粉, 木耳-炒	青菜 ●柴魚味噌湯 豆腐, 洋葱, 柴魚片	水果	6.8	2.4	1.9	2.4				812
23	三	蔥油雞 拌飯 白米, 雞肉絲, 紅蘿蔔, 毛豆, 油蔥	滷豬排 X1 豬排-滷	▲豬肉餡餅 X1 豬肉餡餅-烤	塔香海草 海草, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 麵線羹 麵線, 肉絲, 金針菇, 木耳		6.5	2.4	2	2.7				807
24	四	*芝麻飯 白米, 芝麻	★炸翅小腿 X2 翅小腿-炸	紅茶滷蛋 X1 雞蛋-滷	●油片白菜 白菜, 油片, 木耳-煮	有機蔬菜 玉米排骨湯 玉米片, 紅蘿蔔, 湯排	水果	6.6	2.3	2.2	2.5				802
25	五	白飯 白米	酸甜醬燒魚 X1 魚排-燒	*蠔油三鮮炒筍 筍片, 鮑魚, 豬肉絲, 小蝦仁, 木耳-炒	豆薯條豆 條豆, 豆薯, 紅蘿蔔-炒	青菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉塊, 糯米, 枸杞	豆奶	6.5	2.4	2.2	2.4				798
28	一	紫米飯 白米, 紫米	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛, 冬粉-蒸	▲蜜汁甜不辣 甜不辣條, 芹菜-炒	菇炒高麗 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔-炒	青菜 南瓜排骨湯 南瓜, 鮑魚絲, 湯排	水果	6.5	2.4	2.3	2.4				801
29	二	糙米飯 白米, 糙米	嫩汁肉排 X1 豬排-燒	●番茄豆腐 豆腐, 番茄, 洋葱, 豬絞肉, 毛豆-煮	油燻筍茸 筍茸, 酸菜, 紅蘿蔔-燒	青菜 紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 白蘿蔔	水果	6.9	2.3	1.9	2.4				811
30	三	日式 炒烏龍 烏龍麵, 豬肉絲, 豆芽菜, 柴魚片	★炸 雞翅 X1 三節雞翅-炸	▲紅燒獅子頭 獅子頭, 白菜, 紅蘿蔔-燒	玉米花椰 綠花椰菜, 玉米-炒	青菜 ●酸辣湯 豆腐, 肉絲, 筍, 木耳, 雞蛋		6.6	2.4	2	2.6				809
31	四	白飯 白米	香蒜里肌排 X1 里肌肉排-燒	*腰果薯塊炒蛋 雞蛋, 洋芋, 紅蘿蔔, 腰果-炒	*開陽扁蒲 扁蒲, 蝦米, 木耳-煮	有機蔬菜 冬菜鴨湯 冬菜, 鴨肉塊, 冬粉	水果	6.5	2.4	2.3	2.4				801

★：炸物(<1次/週)。●：豆製品(>2次/週)。▲：加工品(<2次/週)。◆：散肉(<6次/月)。*：表菜舖中含有堅果類或甲殼類之食材，過敏體質者請多注意！
【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！