統鮮美食110年03月菜單

本店豬原料 原產地 臺灣

福和國中

＊本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品　營養師：洪雅琇(營養字第8422號)

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號　服務電話：(02)2999-0088　傳真電話：(02)2999-8811

本菜單使用三章一Q認證食材為原則　本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	胚芽飯 白米+胚芽米	◆三杯肉片 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒	卡菲雞茸炒蛋 雞蛋+洋芋+雞絞肉+卡菲醬-炒	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+玉米筍-煮	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
2	三	＊焗烤 青醬野菇麵 麵+杏鮑菇+青醬(花生)+起司	雞肉捲 X1 雞肉捲X1-烤	★▲ 三 角 薯 餅 X2 三角薯餅X2-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.2	2.5	2.4	2.6	799
3	四	＊芝麻飯 白米+黑芝麻	蠔油魚排X1 虱目魚排X1-燒	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	紅蔥豆芽 綠豆芽+小黃瓜+紅蔥頭-炒	有機蔬菜	竹筍雞肉湯 竹筍+香菇+雞肉	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
4	五	白飯 白米	●香菇豆腐 豆腐+豬絞肉+香菇-煮	茄汁虎皮蛋X1 雞蛋+蕃茄+洋蔥-燒	▲醬炒年糕 年糕+洋蔥+豆薯-炒	炒高麗菜 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		巧克力麵包			
									6.6	2.4	2.5	2.3	808
7	一	小米飯 白米+小米	★炸魚排X1 烏魚排X1-炸	蘿蔔燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	● 海帶三絲 海帶+豆干+彩椒-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	6.4	2.7	2.4	2.2	810
8	二	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅-滷	蒸蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆+紅蘿蔔-蒸	金瓜白菜 大白菜+木耳+南瓜-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		100%果汁				
									[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	806
9	三	＊香菇 肉 絲 油 飯 白米+糯米+香菇+豬肉+蝦米	帶骨豬排X1 豬排X1-滷	▲ 豬 肉 燒 賣 X2 豬肉燒賣X2-蒸	蒜味結頭 結頭菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	●芋香米粉湯 米粉+油片絲+香菇+芋頭		6.4	2.5	2.4	2.3	799
10	四	白飯 白米	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	●蕃茄肉燥干丁 豬絞肉+豆干+蕃茄+洋蔥-煮	快炒筍茸 筍茸+香菇+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+豬大骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	五	糙米飯 白米+糙米	◆蘑菇燒肉 豬肉片+馬鈴薯+洋蔥+蘑菇醬-煮	椒鹽炒雞 高麗菜+雞肉柳+蔥-炒	＊芝香四季 四季豆+豆酥+芝麻-炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		黑糖捲				
									6.3	2.4	2.5	2	791.[illegible]
14	一	白飯 白米	照燒翅小腿X2 翅小腿X2-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
15	二	＊蕎麥飯 白米+蕎麥	叉燒肉排 X1 豬排X1-燒	● 味噌雞肉關東煮 豆腐+雞肉塊+玉米片+味噌-煮	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	青菜	海帶雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.2	799
16	三	起 司 白 醬 義大利麵 麵+玉米+洋蔥+起司+奶粉	★炸雞腿X1 雞腿X1-炸	▲豬肉餡餅 X2 豬肉餡餅X2-烤	拌黃豆芽 黃豆芽+小黃瓜-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.3	2.6	811
17	四	白飯 白米	◆虱目魚塊X3 虱目魚塊X3+洋蔥-燒	梅干扣肉 豬肉柳+竹筍+梅干菜-煮	香菇冬瓜 冬瓜+香菇-煮	有機蔬菜	金針花雞肉湯 金針花+雞肉+木耳	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	五	燕麥飯 白米+燕麥	韓式泡菜 雞肉塊+自製韓式泡菜-煮	滷蛋X1 雞蛋-滷	●蜜汁豆包 豆包+洋蔥-炒	芹香海根 海帶根+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+香菇+豬大骨		奶酥麵包			
									6.3	2.5	2.5	2.3	795
21	一	白飯 白米	蒜蓉醬魚排X1 烏魚排X1+蒜蓉醬-燒	焗 烤 咖 哩 雞 馬鈴薯+雞肉柳+洋蔥+起司-烤	白菜滷 大白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
22	二	小米飯 白米+小米	◆壽喜燒雞 雞肉塊+金針菇+洋蔥-煮	●香干肉片 豆干+豬肉片-炒	炒四季豆 四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米粒+結頭菜+豬大骨	水果	6.3	2.6	2.6	2.8	827
23	三	什 錦 肉 絲 炒 麵 麵條+高麗菜+紅蘿蔔+豬肉絲	里肌豬排 X1 豬排X1-滷	▲ 豬 肉 蒸 餃 X2 豬肉蒸餃X2-蒸	彩椒筍絲 竹筍+彩椒-炒	青菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.7	2.4	2.3	2.1	801
24	四	白飯 白米	★椒鹽雞翅X1 三節雞翅X1-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
25	五	大麥飯 白米+大麥	◆茄汁炒肉絲 豬肉絲+蕃茄+洋蔥-炒	結頭燉雞 結頭菜+雞肉塊+紅蘿蔔-煮	塔香冬粉 冬粉+木耳+九層塔-炒	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		豆奶				
									6.4	2.5	2.2	2.3	794
28	一	胚芽飯 白米+胚芽米	薄皮雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	●炸醬肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	▲ 蒟蒻高麗 高麗菜+蒟蒻+木耳-炒	青菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+豬大骨	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	二	白飯 白米	蒲燒鯛X1 鯛魚排X1+蒲燒醬-蒸	奶香洋芋雞 馬鈴薯+雞絞肉+洋蔥-煮	炒花椰菜 綠花椰+白花椰+杏鮑菇-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+高麗菜+雞骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
30	三	雞肉蛋炒飯 白米+雞蛋+雞絞肉+洋蔥	烤雞排X1 雞排X1-烤	★▲洋蔥圈X2 洋蔥圈X2-炸	雞蛋蒲瓜 蒲瓜+雞蛋+木耳-煮	青菜	●關東煮湯 豆腐+玉米片+海帶		6.2	2.5	2.3	2.6	796
31	四	白飯 白米	◆薑汁燒肉 豬肉片+金針菇+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+蔥+南瓜-蒸	香蒜海茸 海茸+蒜-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔+味噌	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808

＊＊＊本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用＊＊＊

♥天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔!

★表炸物(1次1週) ◆表散肉(6次/月) ●表豆類製品(大於2次/週) ▲表加工品(小於2次/週) ＊表含甲殼類及堅果類食材