



統鮮美食113年12月菜單



福和國中

* 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：陳文庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯 白米+小米	◆乾燒雞米花 雞肉X4-燒	▲●肉醬貢丸X1 貢丸X1+馬鈴薯+豆干+豬肉+竹筍-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
3	二	白飯 白米	◆奶香燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	茶葉蛋X1 雞蛋X1-油	玉筍花椰 綠花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.6	816
4	三	蘿勒青醬 義大利麵 麵+雞肉+玉米粒+自製青醬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	★炸 ▲薯球X4 薯球X4-炸	*乾煸條豆 四季豆+白芝麻-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.5	2.7	806
5	四	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚+冬粉-蒸	黃金泡菜炒肉 豬肉片+黃金泡菜+蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	●小魚味噌 豆腐+小魚乾+味噌	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	香草蘑菇總匯 雞肉+洋葱+蕃茄+蘑菇+香草-燉	螞蟻上樹 豆芽菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.8	811
9	一	燕麥飯 白米+燕麥	◆洋蔥肉柳 豬肉柳+洋葱+紅蘿蔔-炒	▲白醬起司 雞肉丸X1 馬鈴薯+雞肉丸X1+洋葱+南瓜+起司絲-煮	*蝦香鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	金針雞湯 金針花+雞肉+榨菜	100%果汁					
10	二	白飯 白米	◆*腰果雞 雞肉+杏鮑菇+腰果-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒-炒	香拌結頭 結頭菜+香菜-拌	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+豬大骨+香菇		6.3	2.6	2.3	2.7	815
11	三	肉絲 油飯 白米、糯米、肉絲、香菇	★炸 豬排X1 豬排X1-炸	▲蒸餃 X2 蒸餃X2-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.4	2.7	810
12	四	白飯 白米	◆茄汁 虱目魚塊X2 虱目魚塊-2塊	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-煮	翠炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	●味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.3	2.5	2.6	2.8	820
13	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	●豆皮白菜 大白菜+香菇+豆皮-煮	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	豆奶					
16	一	白飯 白米	糖醋魚排X1 魚排+洋葱-燒	洋芋肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	●海結豆干 海帶結+豆干-油	青菜	白菜排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇	水果	6.2	2.5	2.6	2.8	813
17	二	地瓜飯 白米+地瓜	◆叉燒肉條X4 豬肉切條X4-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	香蔥炒高麗 高麗菜+香菇+蔥-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.4	2.4	2.4	2.7	810
18	三	台式 肉絲炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲	★炸 香雞排X1 雞排X1-炸	▲薯辦 X4 薯辦X4-烤	避風塘四季 四季豆+豆酥+蒜+蔥-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.6	2.8	820
19	四	白飯 白米	◆梅干燒肉 豬肉塊+竹筍+梅干菜-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	高麗粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞肉+大麥+枸杞	水果	6.3	2.6	2.4	2.7	818
20	五	大麥飯 白米+大麥	蘿蔔佃煮 雞肉塊+蘿蔔-煮	▲奶香可樂餅 X2 可樂餅X2-烤	炒洋蔥 豬肉柳+洋葱+金針菇+蔥-炒	青菜	冬至鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇		6.4	2.5	2.4	2.6	813
23	一	糙米飯 白米+糙米	◆*韓式烤肉片 豬肉片+洋葱+白芝麻-燒	▲麥香雞X1 麥香雞堡排-烤	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-拌	青菜	●味噌湯 白蘿蔔+豆腐+洋葱+香菇	水果	6.1	2.6	2.5	2.8	811
24	二	白飯 白米	★炸 翅小腿X2 翅小腿X2-炸	● 味噌什錦豚骨煲 大白菜+凍豆腐+豬肉片+玉米粒+蒜-煮	清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.6	808
25	三	耶誕白醬 雞肉麵 麵+雞肉+玉米粒+洋葱	醬燒豬排X1 豬排X1-油	▲薯條 X5 薯條X5-烤	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.8	820
26	四	白飯 白米	蒸魚排X1 魚排-蒸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	油燜筍茸 筍茸+香菇-油	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	五	玉米飯 白米+玉米粒	◆壽喜燒肉 豬肉片+大白菜+洋葱-煮	●客家小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鷹嘴豆洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋葱	巧克力菠蘿					
30	一	*芝麻飯 白米+芝麻	◆泰式風味嫩雞 雞肉+洋葱+蕃茄+檸檬葉-煮	●紅燒豆腐 豆腐+絞肉+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	*蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥+枸杞	水果	6.4	2.5	2.6	2.8	827
31	二	白飯 白米	◆蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+洋葱+蒜-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	塔香海草 海草+九層塔-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+白蘿蔔+味噌		6.4	2.5	2.6	2.7	822

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，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 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類)