



# 上將食品

## 113年12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 認證食材為原則\* ◎營養師：劉芸璿(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆或魚肉	蔬菜	水果	油脂	熱量
2	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	◆糖醋肉 <small>豬肉, 洋蔥, 甜椒-燒</small>	▲香雞堡排 X1 <small>雞堡內排 X1-烤</small>	紅絲季豆 <small>綠豆, 紅蘿蔔-炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米, 雞蛋, 青蔥</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.4		803
3	二	*芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	蒲燒魚 X1 <small>魚排 X1, 冬粉-蒸</small>	●豆干肉絲小炒 <small>豆干, 豬肉, 芹菜-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	●小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 味噌</small>		6.7	2.5	2.2	2.4		820
4	三	麻油肉絲油飯 <small>白米, 糯米, 香菇, 豬肉絲</small>	燒里肌排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	★ ▲QQ 球 X2 <small>麻糬 QQ 球 X2-炸</small>	針菇白菜 <small>大白菜, 金針菇, 木耳-煮</small>	菜脯燉雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 菜脯</small>		6.7	2.4	2.2	2.7		826
5	四	白飯 <small>白米</small>	◆南瓜雞 <small>雞肉, 南瓜, 紅蘿蔔-煮</small>	●照燒凍豆腐 <small>凍豆腐, 黃椒-煮</small>	木耳脆筍 <small>竹筍, 香菇, 木耳-炒</small>	●大滷湯 <small>豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.4		817
6	五	*蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	醬燒蘿蔔 <small>豬肉, 白蘿蔔, 青蔥-燒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒</small>	●豆皮鮮瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 紅蘿蔔-煮</small>	海芽湯 <small>高麗菜, 鮑菇, 海芽, 湯排</small>		6.5	2.5	2.2	2.6		815
9	一	紅藜飯 <small>白米, 紅藜麥</small>	◆蠔醬雞丁 <small>雞肉, 竹筍, 鮑菇-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 玉米-蒸</small>	清炒黃芽 <small>黃豆芽, 紅蘿蔔, 海芽-炒</small>	金針肉絲湯 <small>白蘿蔔, 肉絲, 金針花</small>	100%果汁		6.5	2.4	2.3	2.5	805
10	二	白飯 <small>白米</small>	嫩汁肉排 X1 <small>豬排 X1-油</small>	▲香蔥吉拿棒 X1 <small>香蔥吉拿棒 X1-烤</small>	●干絲海根 <small>海帶根, 干絲, 薑-炒</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜, 香菇, 雞肉</small>		6.7	2.5	2.1	2.4		817
11	三	奶香白醬義式麵 <small>麵, 豬肉, 鮑菇, 玉米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排 X1-烤</small>	椒鹽薯餅 X3 <small>洋芋餅 X3, 椒鹽-烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋</small>		6.7	2.4	2.2	2.6		821
12	四	*雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	◆孜然燉豬 <small>豬肉, 白蘿蔔-燉</small>	★炸雞米花 X3 <small>雞肉 X3-炸</small>	金菇燒瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 木耳-燒</small>	洋芋雞湯 <small>洋芋, 雞肉, 薑仁</small>	水果	6.6	2.4	2.2	2.4		805
13	五	白飯 <small>白米</small>	酸甜醬魚排 X1 <small>魚排 X1-燒</small>	▲玉米可樂餅 X1 <small>可樂餅 X1-烤</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒</small>	●羅宋湯 <small>番茄, 湯排, 豆皮, 芹菜</small>	豆奶		6.6	2.4	2.1	2.4	803
16	一	*五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	◆蒜泥白肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蒜-煮</small>	小雞腿 X1 滷味 <small>翅小腿 X1, 白蘿蔔-滷</small>	蔬炒粉絲 <small>高麗菜, 粉絲, 絞肉-炒</small>	●味噌蛋花湯 <small>豆腐, 雞蛋, 味噌</small>	水果	6.8	2.4	2	2.4		814
17	二	小麥飯 <small>白米, 小麥</small>	*◆宮保雞丁 <small>雞肉, 筍, 彩椒, 花生-炒</small>	南洋打拋豬 <small>豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔-煮</small>	木耳條豆 <small>條豆, 木耳-炒</small>	●酸辣清湯 <small>豆腐, 金針菇, 雞蛋</small>		6.5	2.5	2.1	2.5		808
18	三	招牌上海菜飯 <small>白米, 青江菜, 自製鹹豬肉, 香菇</small>	鐵路豬排 X1 <small>豬排 X1-燒</small>	★▲ 麥克雞塊 X2 <small>雞塊 X2-炸</small>	▲茼蒿鮮瓜 <small>鮮瓜, 茼蒿, 金針菇-煮</small>	麻油雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 薑</small>		6.5	2.5	2.2	2.7		819
19	四	白飯 <small>白米</small>	◆砂鍋魚塊 <small>魚肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮</small>	洋蔥肉燥蛋 <small>雞蛋, 洋蔥, 絞肉, 青蔥-炒</small>	*開陽蕪菁 <small>結頭菜, 木耳, 蝦米-煮</small>	紅燒排骨湯 <small>番茄, 高麗菜, 湯排</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.6		821
20	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	醃醃滷蘿蔔 <small>豬肉, 豬腳, 白蘿蔔-滷</small>	泡菜年糕 <small>雞肉, 年糕, 自製泡菜-煮</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒</small>	冬至鹹湯圓 <small>湯圓, 絞肉, 綠色蔬菜</small>		6.7	2.4	2.1	2.5		814
23	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	無骨雞排 X1 <small>無骨雞排 X1-燒</small>	八寶鴿蛋 X1 <small>鳥蛋, 洋蔥, 絞肉, 紅蘿蔔-煮</small>	竹筍香菇 <small>竹筍, 香菇, 木耳-炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 湯排, 枸杞</small>	水果	6.7	2.4	2.1	2.4		810
24	二	白飯 <small>白米</small>	◆和風燒豬 <small>豬肉, 南瓜, 洋蔥-煮</small>	●雞茸煨豆腐 <small>豆腐, 雞茸, 木耳-煮</small>	玉米彩丁 <small>玉米, 鮑菇, 豆薯-煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>青蔥, 雞蛋, 紫菜</small>		6.8	2.5	1.9	2.4		819
25	三	聖誕肉醬義大利麵 <small>麵, 番茄, 豬肉</small>	BBQ 三節翅 X1 <small>三節雞翅 X1-滷</small>	★ ▲薯球 X4 <small>薯球 X4-炸</small>	紅蘿蔔花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔-炒</small>	西式濃湯 <small>洋芋, 雞蛋</small>		6.7	2.4	2	2.7		821
26	四	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	◆薑汁肉片 <small>豬肉, 洋蔥, 金針菇-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 玉米-蒸</small>	●白菜滷 <small>大白菜, 豆皮, 木耳-煮</small>	刈菜雞湯 <small>刈菜, 雞肉</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.5		822
27	五	白飯 <small>白米</small>	◆塔香魚 <small>魚肉, 竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒</small>	▲●滷味拼盤 <small>黑豆干, 筍絲, 豬肉, 木耳-煮</small>	清炒豆芽 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔-炒</small>	●大醬味噌湯 <small>豆腐, 豬肉, 鮑菇</small>	巧克力小象捲		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	★炸豬排 X1 <small>豬排 X1-炸</small>	▲蜜汁黑輪燒 <small>黑輪, 玉米筍-燒</small>	*蝦皮高麗 <small>高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋, 海芽</small>	水果	6.7	2.4	2.2	2.4		812
31	二	白飯 <small>白米</small>	◆茄汁玉米雞 <small>雞肉, 番茄, 玉米-燒</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>黃豆芽, 冬粉, 豬肉, 木耳-炒</small>	蘿蔔海結 <small>紅白蘿蔔, 海帶結-煮</small>	藥膳排骨湯 <small>白菜, 湯排</small>		6.8	2.4	2	2.4		814

★表示炸物(1 次/週)。●表示豆製品(>2 次/週)。▲表示加工品(2 次/週)。◆表示主菜為數肉類。\*:含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材，不適其過敏體質者食用。  
【營養小常識】夏季為各種瓜類盛產之季節，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。