



上將食品

114年5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 IQ 認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	熱量
1	四	白飯 白米	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	★鹹酥炸肉 X3 豬肉塊 X3-炸	*蝦香條豆 條豆、紅蘿蔔、蝦皮-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排	803
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁燒什錦 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	▲沙嗲丸子 X1 洋芋、雞肉丸 X1、毛豆-煮	拌炒雙芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海芽-炒	米粉湯 粗米粉、高麗菜、絞肉、芋頭	824
5	一	白飯 白米	塔香燒魚排 X1 魚排 X1、羅勒-燒	▲布丁球 X2 草莓布丁球 X2-烤	●枸杞鮮瓜 鮮瓜、豆皮、枸杞-煮	鮮筍排骨湯 竹筍、湯排	810
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	◆咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	莎莎醬雞茸 洋蔥、雞絞肉、番茄、洋香菜-煮	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	●海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	822
7	三	粉紅醬 義大利麵 麵、玉米、絞肉、鮑菇	炙烤雞排 X1 雞排 X1-烤	鹽味 薯條 X4 薯條 X4-烤	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔	835
8	四	小米飯 白米、小米	◆和風小瓜豬 豬肉、白蘿蔔、小黃瓜-燒	★炸香香雞 X3 雞肉 X3-炸	蒜香海根 海帶根、紅椒-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米	814
9	五	白飯 白米	◆* 腰果玉米雞 雞肉、玉米、豆薯、腰果-燒	蒸蛋 雞蛋、南瓜-蒸	鮮蔬鮮筍 竹筍、木耳-炒	羅宋湯 番茄、湯排、高麗菜	小象 巧克力捲 6.6 2.5 2.2 2.4 813
12	一	*芝麻飯 白米、芝麻	◆馬鈴薯燉豬 豬肉、洋芋-燉	★炸翅小腿 X1 + 薯辦 翅小腿 X1、薯辦-炸	海絲拌炒 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-炒	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑	817
13	二	白飯 白米	◆糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、彩椒-燒	*葵花子玉米蛋 雞蛋、玉米、葵花子-炒	●白菜滷 大白菜、豆皮、木耳-滷	金菇三絲湯 金針菇、白蘿蔔、肉絲、木耳	824
14	三	招牌上海 菜飯 白米、綠色蔬菜、鹹豬肉、香菇	香滷豬排 X1 豬排 X1-滷	▲QQ 地瓜 槌 X2 地瓜槌 X2-烤	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	裙帶蛋花湯 雞蛋、海芽、湯排	830
15	四	白飯 白米	蒲燒魚 X1 佐冬粉 魚排 X1、冬粉-蒸	●滷味 黑干、白蘿蔔、肉片-滷	韭菜銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	●酸辣湯 豆腐、雞蛋、肉絲、竹筍	817
16	五	*雜糧飯 白米、雜糧米	五香燉蘿蔔 豬肉、豬腳、白蘿蔔-燉	▲麥香排 X1 麥香雞排 X1-烤	豆酥長豆 長豆、紅蘿蔔、豆酥-炒	牛蒡湯 結頭菜、雞肉、牛蒡	817
19	一	白飯 白米	◆日式咖哩雞 雞肉、洋芋、洋蔥-煮	▲砂鍋獅子頭 X1 獅子頭 X1、大白菜-煮	*海結滷味 海帶結、白蘿蔔、花生-煮	●大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉	820
20	二	糙米飯 白米、糙米	*◆ 芝麻照燒豬 豬肉、白蘿蔔、芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	金菇炒筍 竹筍、紅蘿蔔、金針菇-炒	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋	813
21	三	白飯 白米	★香酥 炸雞翅 X1 三節雞翅 X1-炸	▲小餡餅 X2 小餡餅 X2-烤	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	南瓜排骨湯 南瓜、湯排	817
22	四	燕麥飯 白米	●◆麻香鮮魚 魚肉、高麗菜、豆包-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1、茶葉-滷	*開陽時瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、蝦米-煮	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉、香菇	810
23	五	【校慶特餐】 茄汁肉醬螺旋麵+烤雞肉捲 X1+地瓜球 X3+薯條 X4+青菜+100%果汁					810
26	一	紅藜小麥飯 白米、紅藜麥、小麥	◆泡菜燒豬 豬肉、自製泡菜、金針菇-燒	★炸香酥魚條 X2 魚條 X2-炸	彩蔬燒瓜 鮮瓜、木耳-煮	麵線羹 紅麵線、竹筍、肉絲、木耳	824
27	二	白飯 白米	滷翅小腿 X2 翅小腿 X2-滷	柴香蘿蔔豬 白蘿蔔、豬肉、青蔥-煮	三杯海根 海帶根、薑、九層塔-炒	●肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	803
28	三	*栗香肉絲 油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子	香烤 里肌肉排 X1 豬排 X1-烤	▲起司球 X2 起司球 X2-烤	芽菜彩絲 豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔-炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	豆奶 6.7 2.5 2.1 2.7 831
29	四	白飯 白米	*◆宮保雞丁 雞肉、竹筍、彩椒、花生-燒	泰式打拋粉 絲 煲 洋蔥、粉絲、絞肉、九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	●小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	824

★表示炸物(1 次/週)。●表示豆製品(>2 次/週)。▲表示加工品(2 次/週)。◆表示主菜為散肉類。*: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。