

統鮮美食114年5月菜單

食材以符合三章一Q為原則



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：陳芝庭(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	豆漿	魚類	蔬菜	油類	熱量
1	四	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	椒鹽肉條X3 豬肉條X3-烤	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
2	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆甜蔥 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	★鹹酥拼盤X2 雞肉X2+地瓜-炸	香菇四季 四季豆+香菇+蒜-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	◆乾燒 雞米花X4 雞肉-燒	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起司絲-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	二	白飯 白米	◆京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蒜+蔥-燒	▲*海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	紐奧良 烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	★炸 薯條X5 薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	四	白飯 白米	◆蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	▲關東煮 米血+黑輪+白蘿蔔+魚卵-煮	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+南瓜+木耳	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	●蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1+豆腐-蒸	日式咖哩肉醬 馬鈴薯+洋芋+紅蘿蔔-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞肉+香菇	蜂蜜星星	6.3	2.6	2.3	2.5	806
12	一	小米飯 白米+小米	◆匈牙利燉肉 豬肉塊+洋蔥+蕃茄+彩椒-燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	清炒時瓜 時瓜+木耳-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	二	白飯 白米	*香鬆魚排X1 魚排+香鬆-燒	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	三	*招牌肉絲 油飯 糯米+白米+肉絲+蝦米	★炸 日式豬排X1 豬排-炸	▲鮮肉 蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	四	白飯 白米	◆*醋溜骰子雞 雞肉X3+白芝麻-燒	●麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	韭香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味滷筍 豬肉塊+豬腳丁+竹筍-滷	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+小魚干+海芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
19	一	白飯 白米	★炸雞翅 X1 三節雞翅X1-炸	▲●貢丸部隊鍋 自製泡菜+年糕+貢丸片+豆皮-煮	麻香三絲 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔+麻油-拌	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞肉+香菇	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	◆叉燒肉X4 豬肉切條X4-烤	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	三	白飯 白米	脆皮 雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	▲薯球X4 薯球X4-烤	●沙茶 燴三鮮 竹筍+百頁+魷魚+豬肉-燴	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	四	白飯 白米	蜜汁魚排X1 魚排X1-燒	港式蠔油肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇-燻	●海結豆干 豆干+海結-滷	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇		6.4	2.4	2.5	2.5	803
校慶		白醬雞肉 螺旋麵 麵+雞肉+洋蔥+玉米	黃金炸豬排X1 + 檸檬雞柳條X2 + 脆皮薯條X3 豬排X1-炸 雞柳條X2-炸 地瓜薯條X3-炸			青菜	100%果汁		6.3	2.5	2.5	2.6	808
23	五												
26	一	*蕎麥飯 白米+蕎麥	◆高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	▲*香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔香鬆-烤	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	二	白飯 白米	◆泰式椒麻雞 雞肉+洋蔥+蕃茄-燒	●濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨		6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	三	香菇 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+高麗菜	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	青菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米	豆奶	6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	四	白飯 白米	★◆虱目魚塊X2 魚塊X2-炸	*蒲燒嫩雞 雞肉+香蔥絲+洋蔥+白芝麻-炒	*開陽白菜 大白菜+蝦米-炒	有機蔬菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.6	2.6	811

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、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 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類) ◆表示散肉