



上將食品

113年6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 70 認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐						
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	◆酸甜醬燒魚 魚肉塊、彩椒、鳳梨-煮	海芽炒蛋 雞蛋、海芽、洋蔥-炒	●油片鮮瓜 鮮瓜、油片、木耳-煮	青菜 金針雞湯 雞肉塊、金針菇、金針花	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813	
4	二	白飯 白米	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	●肉茸豆腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	紅藜玉米 玉米、紅藜、毛豆-炒	青菜 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、湯排、芹菜	100%果汁		6.6	2.5	2.4	808	
5	三	肉醬義大利麵 義大利麵、洋蔥、絞肉、玉米	里肌豬排 X1 豬排 X1-燒	★炸 ▲雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸	紅蘿花椰 花椰菜、紅蘿蔔-煮	青菜 洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔、雞蛋		6.5	2.6	2	2.7	822	
6	四	*蕎麥飯 白米、蕎麥	◆柴香白玉雞 雞肉塊、白蘿蔔、柴魚片-燒	西魯肉 大白菜、豬肉、金針菇、雞蛋-燉	炒海帶絲 海帶絲、紅椒、芹菜-炒	有機蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜、豬肉絲	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
7	五	白飯 白米	◆爆炒肉柳 豬肉、洋蔥、青蔥-炒	▲香雞堡排 X1 雞堡肉排 X1-烤	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	青菜 ●紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	墨西哥奶酥		6.8	2.4	2.2	2.4	819
11	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豬排 X1 豬排 X1-燉	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	鮑菇白菜 大白菜、鮑菇、木耳-煮	青菜 筍香雞湯 雞肉塊、竹筍、木耳	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
12	三	栗香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子	醬淋魚排 X1 魚排 X1-燒	▲鮮肉餡餅 X1 豬肉餡餅 X1-烤	紅絲雙芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔-炒	青菜 羅宋湯 番茄、湯排、高麗菜		6.6	2.5	2.1	2.6	819	
13	四	白飯 白米	◆檸香燒豬 豬肉、洋蔥、彩椒-煮	★鹽酥雞 X3 雞肉塊 X3-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-煮	有機蔬菜 ●小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、海芽	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
14	五	小米飯 白米、小米	義式番茄玉米 雞肉塊、番茄、玉米-燒	蔥爆高麗 高麗菜、肉片、青蔥-炒	▲布丁酥 X1 布丁酥 X1-烤	●腐皮絲瓜 絲瓜、豆皮、木耳-煮	青菜 蘿蔔蛋花湯 白蘿蔔、雞蛋、金針菇		6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	一	糙米飯 白米、糙米	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-烤	*壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、芝麻-燒	針菇炒筍 竹筍、金針菇、紅蘿蔔-炒	青菜 香菇雞湯 雞肉塊、香菇、白蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
18	二	白飯 白米	照燒雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	瓜仔肉燥 絞肉、毛豆、脆瓜、鮑菇、紅蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜 ●柴魚味噌湯 豆腐、青蔥、柴魚	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
19	三	白醬肉茸筆尖麵 麵、絞肉、玉米、洋蔥	燒豬排 X1 豬排 X1-燒	★炸 ▲薯球 X4 薯球 X4、海苔粉-炸	●芹炒豆干 豆干、芹菜-炒	青菜 西式濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		6.7	2.6	2	2.7	836	
20	四	藜麥飯 白米、白藜麥	◆白菜年糕雞 雞肉塊、大白菜、年糕-煮	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	塔香海根 海帶根、紅蘿蔔、九層塔-炒	有機蔬菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜、湯排、枸杞	水果	6.8	2.5	2.2	2.5	831	
21	五	白飯 白米	◆洋薯燉肉 豬肉、洋芋-燉	▲花枝排 X1 花枝排 X1-烤	木耳豆芽 豆芽菜、木耳、芹菜-炒	青菜 米苔目湯 米苔目、絞肉、油蔥	豆奶		6.7	2.5	2.1	2.4	817
24	一	白飯 白米	◆糖醋雞丁 雞肉塊、洋蔥、鳳梨-燒	肉茸粉絲煲 高麗菜、粉絲、豬絞肉、木耳-炒	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、蒟蒻條-燒	青菜 海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、薑絲	水果	6.8	2.4	2.3	2.4	822	
25	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蒲燒魚 X1 魚排 X1、冬粉-蒸	玉米歐姆蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	●白菜滷 大白菜、木耳、豆皮-煮	青菜 ●竹筍豆腐羹 竹筍、豆腐、金針菇、雞蛋	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824	
26	三	招牌上海菜飯 白米、綠色青菜、鹹豬肉、香菇	★炸雞排 X1 雞排 X1-炸	▲黑輪棒 X1 黑輪棒 X1-燒	清炒鮮筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	青菜 南洋肉骨茶湯 高麗菜、湯排、肉骨茶包		6.6	2.6	2.2	2.5	825	
27	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	◆日式味噌肉片 豬肉片、白蘿蔔、青蔥-煮	打拋醬燒雞 雞肉塊、洋蔥、番茄、九層塔-燒	●干絲海帶 海帶絲、芹菜、干絲-煮	有機蔬菜 栗子雞湯 青木瓜、雞肉塊、栗子	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
28	五	~~ 結業式 ☺ 放暑假囉 ~~											

★炸物(1次/週)。●豆製品(>2次/週)。▲加工品(2次/週)。◆散肉：整菜次數為供餐天數之1/2。*：含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材，不適宜其過敏體質者食用。
【營養小常識】夏季為各種瓜果類當季盛產之季節，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、佛手瓜等瓜果類。