



上將食品 110年11月 福和國中

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail: kh9305@gmail.com

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *全面使用非基改食材，使用3章10認證食材為原則* ◎營養師：劉基璋(營養字第009765號)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期		星期		主食	主菜		副菜			湯	附餐		水果		點心		
1	一			白飯 白米	照燒魚排 X1 虱目魚排-燒		雞茸玉米 玉米粒,雞絞肉,鮑菇,青豆-煮		木耳蒲瓜 蒲瓜,木耳,紅蘿蔔-煮	青菜	●海芽蛋花湯 雞蛋,青蔥,海芽,豆腐	水果	6.8	2.3	2.3	819	
2	二			糙米飯 白米,糙米	燒烤雞排 X1 雞排-烤		●紅燒凍腐 凍豆腐,豬絞肉,紅蘿蔔-煮		鹹蛋粉絲 高麗菜,粉絲,鹹蛋,木耳-炒	青菜	結菜排骨湯 結頭菜,湯排,金針菇	水果	6.8	2.4	1.9	812	
3	三			焗烤 奶香起司 義大利麵 麵,洋蔥,豬絞肉,鮑菇,玉米粒	五香肉排 X1 豬排 X1-油		★炸 ▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊-炸		雙色花椰 綠白花椰菜,紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 南瓜,雞蛋,紅蘿蔔		6.5	2.4	2	807	
4	四			藜麥飯 白米,藜麥	◆蔥燒雞丁 雞肉塊,鮑菇,青蔥,豆豉-燒		海山醬豬肉 紅白蘿蔔,豬肉片,木耳-煮		芹香海根 海根,芹,紅椒-炒	有機蔬菜	紅燒排骨湯 番茄,湯排,白蘿蔔	水果	6.6	2.3	2.2	802	
5	五			白飯 白米	壽喜燒洋蔥 豬肉片,洋蔥,芝麻,壽喜燒醬-燒	滷蛋 X1 雞蛋,毛豆,香菇-滷	▲香蒜烤堡 X1 香蒜烤堡-烤		豆醬炒筍 竹筍,木耳,豆醬-炒	青菜	薑母高麗湯 鴨肉塊,高麗菜,金針菇,薑片	法式小丸子		6.5	2.4	2.2	798
8	一			地瓜飯 白米,地瓜	烤翅小腿 X2 翅小腿-烤		▲莎莎醬小魚丸 小魚丸,番茄,洋蔥,洋香菜-煮		清炒豆芽 豆芽菜,芹菜,紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜,豬肉絲,薑絲	水果	6.6	2.4	2.2	805	
9	二			白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊,洋芋,洋蔥-煮		鴿蛋炒三鮮 竹筍,鴿蛋,豬肉片,魷魚,木耳-炒		蝦米白菜 大白菜,紅蘿蔔,蝦米-煮	青菜	●味噌湯 豆腐,小魚干,青蔥	100%果汁		6.6	2.4	2.3	808
10	三			海苔 肉茸拌飯 白米,玉米粒,豬絞肉,紅蘿蔔,海苔絲	★炸 雞腿 X1 雞腿-炸		▲珍珠 鮮肉丸 X2 珍珠丸-蒸		菇炒結菜 結頭菜,鮑魚菇,紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線,筍,金針菇,木耳,肉絲		6.9	2.5	1.9	831	
11	四			小米飯 白米,小米	羅勒豬排 X1 豬排,羅勒-烤		洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋,毛豆-炒		木耳花椰 白花椰菜,木耳,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔,雞肉,香菇	水果	6.7	2.3	2.3	812	
12	五			胚芽飯 白米,胚芽	◆豆乳燒魚 鮭魚,白蘿蔔,豆乳-燒		●蔥燒三角腐 三角豆腐,豬絞肉,青蔥-燒		堅果玉米 玉米粒,紅蘿蔔,鮑菇,南瓜子-煮	青菜	鮮筍排骨湯 竹筍,金針菇,排骨	鮮肉包		6.6	2.4	2	800
15	一			白飯 白米	蒸魚排 X1 鯛魚排-蒸		什錦黑醋雞 雞肉塊,洋芋,洋蔥,彩椒-燒		紅蘿蔔黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳-煮	青菜	●白菜豆腐湯 大白菜,豆腐,金針菇,蔥	水果	6.6	2.4	2.2	805	
16	二			五穀飯 白米,五穀米	◆胡麻醬雞肉 雞肉塊,小黃瓜,芝麻-煮		蒸蛋 雞蛋,玉米粒-蒸		炒海帶絲 海帶絲,金針菇,紅蘿蔔-炒	青菜	羅宋湯 番茄,紅蘿蔔,高麗菜,湯排	水果	6.5	2.4	2.3	801	
17	三			焗烤 番茄肉醬 義大利麵 麵,番茄,豬絞肉,玉米粒,迷迭香	蠔燒肉排 X1 豬排-燒		★炸 ▲薯球 X6 薯球-炸		筍香鮑菇 竹筍,杏鮑菇,九層塔-燒	青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋,雞蛋,紅蘿蔔		6.6	2.4	2	814	
18	四			白飯 白米	醬滷雞翅 X1 三節雞翅-滷		●沙茶豆皮肉片 豬肉片,豆皮,紅蘿蔔,青蔥-炒		炒花椰菜 白花椰菜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	木瓜肉絲湯 青木瓜,豬肉絲,枸杞	水果	6.6	2.5	2.2	813	
19	五			紅扁豆飯 白米,紅扁豆	昆布蘿蔔 豬肉塊,海帶結,白蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋,番茄,洋蔥-炒	▲香蔥吉拿棒 X1 香蔥吉拿棒-烤		炒高麗 高麗菜,彩椒-炒	青菜	結菜湯 結頭菜,雞肉塊	藍莓 夾心麵包		6.5	2.4	2.3	805
22	一			薏仁飯 白米,薏仁	◆咖哩雞 雞肉塊,洋芋,紅蘿蔔-煮		▲烤醬黑輪燒 黑輪,玉米粒,毛豆-燒		海茸肉絲 海茸,豬肉絲,紅蘿蔔-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,柴魚片	水果	6.7	2.4	2	807	
23	二			白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉塊,洋蔥,鳳梨-燒		蔥花菜脯蛋 雞蛋,菜脯,青蔥-炒		香鬆玉米 玉米粒,紅蘿蔔,豆薯,香鬆-炒	青菜	金針花雞湯 雞肉塊,金針花,木耳	水果	6.6	2.3	2.1	800	
24	三			香菇 肉絲油飯 糯米,白米,香菇,豬肉絲,花生	烤雞排 X1 雞排-烤		▲地瓜薯條 X6 地瓜薯條-烤		芹炒芽菜 豆芽菜,芹,木耳-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐,竹筍,豬肉絲,雞蛋		6.8	2.4	2	828	
25	四			麥片飯 白米,麥片	★炸豬排 X1 豬排-炸		雞肉親子丼 雞肉塊,雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔-煮		白菜滷 白菜,木耳,金針菇-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉塊,香菇,薑絲	水果	6.5	2.3	2.3	793	
26	五			白飯 白米	蜜汁蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛,冬粉-蒸		●豆干炒肉片 豬肉片,豆干,高麗菜,蒜-炒		鹹蛋結菜 結頭菜,鹹蛋,青蔥-炒	青菜	薏仁洋芋湯 湯排,薏仁,蓮子,馬鈴薯	豆奶		6.7	2.3	2.2	805
29	一			小麥飯 白米,小麥	XO醬豬排 X1 豬排,自製XO醬-燒		▲茄汁福州丸 X1 福州丸,番茄,青豆-煮		蝦米扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦米-煮	青菜	刈菜雞湯 刈菜,雞肉塊,鮑魚菇	水果	6.5	2.4	2.3	801	
30	二			白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤		●玉米煨豆腐 豆腐,玉米粒,豬絞肉,紅蘿蔔-燒		清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,木耳-炒	青菜	海芽排骨湯 湯排,金針菇,白蘿蔔,海芽	水果	6.6	2.4	2.3	808	

◎如遇天候或食品安全因素需作菜色調整請多包涵◎ ★：炸物(<1 次/週) ●：豆製品(>2 次/週) ▲：加工品(<2 次/週) ◆：散肉(<6 次/月)。
【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！