

統鮮美食110年11月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

*本菜單使用三章一Q認證標食材為原則

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	玉米飯 白米、玉米粒	燒烤醬魚排X1 烏魚排+燒烤醬+洋蔥-燒	南瓜奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋芋+奶粉-炒	肉片蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+豬肉片-煮	青菜	● 味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌+柴魚片	水果	6.3	2.4	2.4	2.3	785
2	二	白飯 白米	◆蜜汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	腰果玉米雞 玉米粒+帶骨雞肉塊+紅蘿蔔+腰果+蒜-炒	扁魚白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+扁魚末-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉塊+薑絲	水果	6.5	2.3	2.4	2.2	787
3	三	蘑菇肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+玉米粒+蘑菇	★炸雞排X1 雞排-炸	▲豬肉燒賣X2 燒賣*2-蒸	雙色花椰 雙色花椰+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	金針花排骨湯 金針花+豬排骨		6.5	2.6	2.3	2.6	825
4	四	大麥飯 白米、大麥	叉燒肉排X1 豬肉排-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆+玉米-蒸	雞肉粉絲 高麗菜+粉絲+杏鮑菇+雞肉丁-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.4	2.4	797
5	五	小米飯 白米、小米	雞蛋洋蔥燒 帶骨雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	●糖醋豆包 豆包+毛豆-燒	▲薯辦X3 薯辦-烤	炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+豬肉絲-煮	● 芹香米粉湯 米粉+粉絲+高麗菜+芹菜		6.3	2.4	2.4	2.5	794
8	一	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	●小雞腿滷味 翅小腿X1+油豆腐+紅蘿蔔+香菇-滷	鴻喜菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米-炒	青菜	大瓜雞骨湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.3	2.5	2.3	2.3	790
9	二	地瓜飯 白米、地瓜	雞肉捲X1 雞肉捲-烤	番茄肉醬炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄+豬絞肉-煮	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌+金針菇		6.4	2.6	2.4	2.4	811
10	三	肉絲油飯 糯米+白米+豬肉絲+蝦米	滷豬排X1 豬排-滷	▲三杯花枝揚 花枝揚片+綠花椰+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒	玉米雞蓉 玉米粒+雞絞肉+紅蘿蔔-煮	青菜	●酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.5	2.3	2.6	810
11	四	五穀飯 白米、五穀米	★炸雞翅X1 三節雞翅-炸	●肉絲小炒 豆干+豬肉絲+芹菜-炒	香菇豆薯 豆薯條+香菇+彩椒-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+豬湯排	水果	6.2	2.5	2.3	2.3	783
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚+冬粉-蒸	蘿蔔燒豬肉 白蘿蔔+豬肉塊+紅蘿蔔+芹菜-燒	▲茼蒿海根 海帶根+茼蒿花+薑-煮	青菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨		6.4	2.4	2.3	2.5	798
15	一	芝麻飯 白米、芝麻	◆紅蔥油雞 帶骨雞肉+紅蔥頭-炒	打拋豬 豬肉片+蔥+九層塔+洋蔥+蕃茄-炒	蒜拌花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳+蒜-煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+豬湯排	水果	6.3	2.4	2.6	2.4	794
16	二	紫米飯 白米、紫米	里肌豬排X1 豬排-油	蒸蛋 香菇+雞蛋+蔥-蒸	清炒洋芋 馬鈴薯條+紅蘿蔔+毛豆-炒	青菜	竹筍雞骨湯 竹筍+雞骨	水果	6.4	2.4	2.4	2.2	787
17	三	白醬雞肉義大利麵 麵+雞肉丁+鮑菇+玉米粒	★炸雞腿X1 雞腿-炸	▲豬肉蒸餃X2 豬肉蒸餃*2-蒸	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+韭菜-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.4	2.5	794
18	四	白飯 白米	蒸魚排X1 鮭魚排-蒸	梅干燒肉片 豬肉片+筍干+梅菜-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	●味噌湯 味噌+海芽+豆腐	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794
19	五	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩鴿蛋 洋芋+鴿蛋*2+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	●蜜汁豆乾 豆乾+芝麻-燒	▲小兔包X1 小兔包-蒸	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒	● 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+湯排		6.3	2.5	2.5	2.3	795
22	一	蕎麥飯 白米、蕎麥米	★炸魚排X1 魚頭刀魚排-炸	焗烤黑胡椒起司蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆+起司-烤	蒲瓜粉絲 蒲瓜+冬粉+紅蘿蔔-煮	青菜	白菜雞湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞肉塊	水果	6.3	2.5	2.4	2.1	783
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	◆橙汁雞塊 帶骨雞肉+柳橙汁+洋蔥-燒	●香菇肉燥 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-滷	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蒜-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.2	2.6	2.2	2.5	797
24	三	泡菜肉絲鐵板麵 麵+豬肉絲+洋蔥+泡菜+紅蘿蔔	蒜味肉排X1 豬肉排-燒	烤地瓜X1 地瓜*1-烤	鮑菇花椰 綠花椰菜+杏鮑菇+木耳-煮	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		6.2	2.5	2.3	2.3	783
25	四	大麥飯 白米、大麥	烤雞排X1 雞排-烤	芝麻照燒肉片 豬肉片+芝麻+洋蔥+川芹-煮	●金菇三色 金針菇+黃豆絲+海帶絲+紅蘿蔔絲-煮	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米段+排骨	水果	6.4	2.3	2.3	2.4	786
26	五	白飯 白米	◆冬瓜蒸肉 豬絞肉+冬瓜+蝦米+玉米-蒸	▲甜條雞 帶骨雞肉+甜不辣+豬式醬-燒	肉絲竹筍 筍粗絲+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.2	2.5	2.2	2.3	780
29	一	玉米飯 白米、玉米粒	烤翅小腿X2 翅小腿*2-烤	白菜燒肉 白菜+豬肉絲+芋頭+蝦仁+香菇-煮	香鬆洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+海苔香鬆-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+豬排骨	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
30	二	白飯 白米	◆椰汁咖哩肉片 豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩-煮	●油豆腐粉絲X1 豆干+油豆腐粉絲*1-煮	花生海結 海帶絲+花生+紅蘿蔔-滷	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適含其過敏體質者食用 * * *

購買有產銷履歷的蔬果,除了有QR code可以查詢農民資料外，還可以了解栽種過程，讓我們吃的安心又健康

★表 炸 物 (1次1週) ◆表 散 肉 (6次1月) ●表 豆 類 製 品 (大於2次/週) ▲表 加 工 品 (小於2次/週)