



# 上將食品

## 114年9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 10 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	附餐	全日	午餐	晚餐	油類	熱量	
1	一	白飯 白米	◆日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	●鷹嘴雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 鮮菇, 鷹嘴豆-燒	紅蘿高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	●味噌海芽湯 豆皮, 白蘿蔔, 海芽	水果	6.7	2.5	2.1	2.4	817
2	二	小米飯 白米, 小米	義式烤腿排 X1 雞排 X1-烤	▲魚蛋關東煮 白蘿蔔, 黃金魚蛋, 魚卵捲, 海帶結-煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 金針菇-煮	竹筍肉絲湯 竹筍, 豬肉絲, 木耳		6.6	2.4	2.2	2.4	805
3	三	白醬 薑菇 義大利麵 麵, 玉米, 豬肉, 鮑菇	里肌肉排 X1 豬排 X1-燒	★香酥 ▲脆薯條 X5 薯條 X5-炸	蒜香花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	西式濃湯 南瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔		6.7	2.4	2.2	2.7	821
4	四	糙米飯 白米, 糙米	◆蔥燒魚 魚肉, 洋蔥, 彩椒-燒	又燒肉條 X3 豬肉條 X3-烤	*堅果玉米 玉米, 洋芋, 堅果-煮	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 金針菇, 湯排	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	五	*芝麻飯 白米, 芝麻	爆炒什錦 豬柳, 黃豆芽, 金針花-炒	奶醬南瓜蛋 南瓜, 雞蛋, 青豆-炒	●塔香海根 海帶根, 干絲, 九層塔-燒	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔, 雞肉, 香菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
8	一	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	◆墨西哥雞丁 雞肉, 白蘿蔔, 鮮菇-燒	▲肉燥 虱目魚丸 小魚丸, 冬瓜, 絞肉, 毛豆-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮	麵線羹 麵線, 竹筍, 豬肉絲	水果	6.8	2.5	2.2	2.4	827
9	二	白飯 白米	打拋醬豬排 X1 豬排 X1-燒	●沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 小黃瓜, 玉米筍-煮	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 木耳-煮	●柴魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 柴魚片		6.6	2.5	2.2	2.5	817
10	三	高麗菜飯 白米, 高麗菜, 豬肉, 鮮菇	★避風塘 翅腿 X2 翅小腿 X2, 地瓜, 洋芋, 蒜酥-炸	▲燒烤 甜不辣片 X1, 玉米-燒	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔-炒	藥膳排骨湯 洋芋, 湯排, 薑仁		6.8	2.5	2.1	2.6	833
11	四	白飯 白米	◆和風薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥, 青蔥-燒	●濃湯煨豆腐 豆腐, 玉米, 蔬菜-燒	壕香炒海唇 海帶唇, 芹菜, 蒜-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋	100%果汁	6.6	2.4	2.2	2.4	805
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	◆泰式紅咖哩雞 雞肉, 洋芋, 九層塔-煮	金黃魚塊 X2 魚塊 X2-烤	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉-炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 酸菜	藍莓夾心	6.9	2.5	2.1	2.5	836
15	一	白飯 白米	醬燒魚排 X1 魚排 X1-燒	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 豆薯-炒	鮮瓜時蔬 鮮瓜, 紅蘿蔔-煮	鮮筍雞湯 竹筍, 雞肉	水果	6.5	2.5	2.2	2.6	815
16	二	地瓜飯 白米, 地瓜	◆三杯雞 雞肉, 竹筍, 鮑菇, 九層塔-燒	●味噌豆乳白菜 大白菜, 豆腐, 肉片, 鮮菇, 玉米筍-煮	拌炒海絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 枸杞		6.7	2.4	2.2	2.4	812
17	三	泰式茄汁 通心粉 通心麵, 番茄, 洋蔥, 鮮菇, 絞肉	海苔豬排 X1 豬排 X1, 海苔粉-燒	▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	脆炒花椰 花椰菜, 紅椒-炒	玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.5	2.6	2.2	2.7	827
18	四	薏仁飯 白米, 小薏仁	◆馬來沙嗲雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	★炸 豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	豆醬鮮筍 竹筍, 木耳, 鮮菇-煮	●韓風大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814
19	五	白飯 白米	京醬洋蔥 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	蒸 蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	玉米彩丁 玉米, 青豆, 白蘿蔔-煮	鳳梨湯 鳳梨, 雞肉, 結頭菜		6.7	2.5	2.2	2.4	815
22	一	紅藜飯 白米, 紅藜	◆香茅烤醬雞丁 雞肉, 白蘿蔔, 玉米筍, 香茅-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1, 茶葉-油	蒜味海根 海帶根, 紅蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 高麗菜, 湯排	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	二	白飯 白米	◆*芝麻壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻-煮	▲照燒 雞肉丸 雞肉丸, 玉米, 紅蘿蔔-燒	*蝦香高麗 高麗菜, 木耳, 蝦皮-炒	海芽蛋花湯 雞蛋, 白蘿蔔, 海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
24	三	*古早味 油飯 白米, 糯米, 豬肉, 香菇	★香酥 炸 雞排 X1 無骨雞排 X1-炸	▲燒 賣 X2 燒賣 X2-蒸	●干絲條豆 條豆, 黃豆絲-炒	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 豬肉, 薑		6.7	2.6	2.1	2.7	838
25	四	白飯 白米	◆筍茸豬腳 豬肉, 豬腳, 筍茸, 梅菜-油	年糕雞 大白菜, 雞肉, 年糕-煮	●油片燒瓜 鮮瓜, 油片, 紅蘿蔔-煮	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	水果	6.8	2.4	2.2	2.4	819
26	五	紫米飯 白米, 紫米	蒲燒魚 X1 魚排 X1, 冬粉-蒸	●肉絲干片 豆干, 豬肉絲, 芹菜, 蔥-炒	木耳芽菜 豆芽菜, 木耳-炒	●燕麥奶濃湯 洋蔥, 鮮菇, 燕麥粉, 奶粉, 豆皮	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.5	817
29	一	~~ 教師節補假一日 ~~										
30	二	白飯 白米	◆南瓜燒雞 雞肉, 南瓜-燒	*海苔香鬆蛋 雞蛋, 洋蔥, 青豆, 海苔香鬆-炒	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	●小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 青蔥		6.7	2.5	2.2	2.6	829

★表示炸物(1次/週)。●表示豆製品(>2次/週)。▲表示加工品(2次/週)。◆表示主菜為獸肉類。\*：含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材，不適其過敏體質者食用。  
【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。