

統鮮美食114年9月菜單



福和國中

食材以符合三章一Q為原則

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及薑製品。自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	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量				
1	一	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	●客家小炒 <small>豆干+豬肉絲+魷魚絲+芹菜-炒</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>	水果	6.5	2.4	2.5	2.6	815				
2	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	◆三杯雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	起司奶香歐姆蛋 <small>雞蛋+玉米+洋葱+奶粉+起司-炒</small>	螞蟻上樹 <small>洋葱+冬粉+豬肉+木耳-炒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨</small>		6.3	2.4	2.6	2.6	803				
3	三	蕃茄肉醬 義大利麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+玉米</small>	蒸魚排X1 <small>鱈魚排X1-蒸</small>	▲薯球X4 <small>薯球X4-炸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.4	2.6	813				
4	四	白飯 <small>白米</small>	★炸雞翅X1 <small>三節雞翅X1-炸</small>	▲●貢丸油腐 <small>貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐-煮</small>	薑絲海根 <small>海根+薑絲-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨</small>	水果	6.3	2.6	2.5	2.7	820				
5	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	香滷竹筍 <small>豬肉塊+豬腳+筍干+蔥-燒</small>	椒鹽虎皮蛋X1 <small>雞蛋X1-燒</small>	蒜香四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	三絲湯 <small>高麗菜+雞肉+金針菇+紅蘿蔔</small>		6.5	2.5	2.4	2.5	815				
8	一	*蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	◆糖醋雞 <small>雞肉+洋葱-燒</small>	●鴿蛋滷味 <small>鴿蛋X1+油豆腐+香菇-煮</small>	金菇時瓜 <small>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋排骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+枸杞</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.6	825				
9	二	白飯 <small>白米</small>	◆蒜泥肉片 <small>豬肉片+小黃瓜+洋葱-炒</small>	★▲麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.3	2.6	2.3	2.6	811				
10	三	香菇肉絲 油飯 <small>白米,糯米,肉絲,香菇</small>	燒烤 雞腿排X1 <small>雞排X1-烤</small>	▲蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	韭香豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	青菜	蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋</small>		6.2	2.5	2.5	2.6	801				
11	四	白飯 <small>白米</small>	◆醬爆肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋葱-炒</small>	清炒脆筍 <small>竹筍+香菇-炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>	100%果汁 <table border="1"><tr><td>6.4</td><td>2.5</td><td>2.6</td><td>2.7</td></tr></table>	6.4	2.5	2.6	2.7	6.4	2.5	2.6	2.7	822
6.4	2.5	2.6	2.7														
12	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛X1+豆芽-蒸</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	韓味大骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+香菇+紅蘿蔔</small>	草莓 夾心麵包 <table border="1"><tr><td>6.3</td><td>2.5</td><td>2.5</td><td>2.6</td></tr></table>	6.3	2.5	2.5	2.6	6.3	2.5	2.5	2.6	808
6.3	2.5	2.5	2.6														
15	一	白飯 <small>白米</small>	◆叉燒肉條X4 <small>豬肉切條-烤</small>	咖哩雞 <small>馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	青菜	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜+雞肉+大麥</small>	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815				
16	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	酸甜魚排X1 <small>烏魚排X1-燒</small>	●拌飯肉燥 <small>豆干+豬絞肉+洋葱-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針花+豬大骨+香菇</small>		6.3	2.6	2.5	2.5	811				
17	三	白醬雞茸 義大利麵 <small>麵條+雞肉茸+玉米</small>	黑胡椒 豬排X1 <small>豬排-滷</small>	★▲炸薯條X5 <small>薯條X5-炸</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808				
18	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	◆避風塘炒雞 <small>雞肉+蒜-炒</small>	西式炒蛋 <small>雞蛋+洋芋+南瓜+巴西里-炒</small>	玉筍花椰 <small>綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	●柴魚豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801				
19	五	白飯 <small>白米</small>	紅燒蘿蔔 <small>豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-滷</small>	▲*香鬆丸子X2 <small>海鮮丸X2-炸</small>	塔香粉絲 <small>高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>		6.2	2.6	2.4	2.5	802				
22	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	★虱目魚排X1 <small>魚排X1-炸</small>	蘿勒青醬豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-燉</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒</small>	青菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+玉米粒</small>	水果	6.2	2.6	2.4	2.5	802				
23	二	白飯 <small>白米</small>	◆甜蔥肉柳 <small>豬肉柳+洋葱-炒</small>	▲麥香雞X1 <small>麥香雞塊X1-烤</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+川耳-煮</small>	青菜	筍絲雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>		6.2	2.7	2.5	2.6	816				
24	三	和風燒肉 烏龍麵 <small>麵+豬肉+高麗菜+柴魚</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	▲燒賣X2 <small>燒賣X2-蒸</small>	爆皮白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮</small>	青菜	●味噌湯 <small>白蘿蔔+油豆腐+味噌</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808				
25	四	白飯 <small>白米</small>	◆紅咖哩豚肉 <small>豬肉片+洋葱+紅蘿蔔-炒</small>	*柴魚蜜汁 年糕雞 <small>雞肉+年糕+洋葱+白芝麻-炒</small>	蘿蔔海結 <small>海帶結+白蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	高麗蛋花湯 <small>高麗菜+雞蛋</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815				
26	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	◆乾燒雞塊X4 <small>雞肉X4-燒</small>	●瓜仔肉 <small>豆干+豬絞肉+香菇+花瓜-煮</small>	肉絲竹筍 <small>竹筍+豬肉絲+蔥-炒</small>	青菜	客家米粉湯 <small>米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔</small>	豆奶 <table border="1"><tr><td>6.3</td><td>2.5</td><td>2.5</td><td>2.5</td></tr></table>	6.3	2.5	2.5	2.5	6.3	2.5	2.5	2.5	804
6.3	2.5	2.5	2.5														
29	一	~~ 教師節補假一天 ~~															
30	二	白飯 <small>白米</small>	*◆佛跳牆 <small>豬肉塊+豬腳+筍干+芋頭+栗子-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	玉米甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small>		6.5	2.4	2.4	2.5	808				

PP本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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PP

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

★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