

統鮮美食110年9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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白醬雞肉義大利麵 麵條+雞絞肉+杏鮑菇	烤雞排X1 雞排-烤	★炸地瓜薯條X4 生鮮地瓜條*4-炸	蝦仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦仁-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.3	2.4	2.5	2.5	796
2	四	胚芽飯 白米+胚芽米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	貢丸米糕滷味 竹筍+CAS米血糕+貢丸-滷	清炒四季 四季豆+彩椒+木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+排骨+豆皮	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
3	五	白飯 白米	焗烤薯塊 蕃茄+洋芋+起司+洋蔥-烤	蒸蛋 雞蛋+毛豆+玉米-蒸	蔥爆洋蔥 豬肉片+洋蔥+川耳+蔥-炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	●味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌-煮	菠蘿麵包	6.4	2.4	2.5	2.6	808
6	一	紫米飯 白米+紫米	蒜味豬排X1 豬排-燒	●泡菜雞 高麗菜+雞肉塊+豆皮捲+金針菇-煮	玉米三色 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
7	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排+冬粉-蒸	卡邦尼洋芋燉肉 洋芋+豬肉塊+紅蘿蔔+卡邦尼醬-煮	香菇雙花 白花椰+綠花椰+香菇-煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞肉塊	100%果汁	6.4	2.6	2.6	2.4	816
8	三	香菇油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	▲洋蔥天婦羅條 甜不辣條+洋蔥+芝麻+蔥-炒	肉片黃瓜 黃瓜+豬肉片+紅蘿蔔-炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+排骨+肉骨茶包		6.3	2.5	2.3	2.4	794
9	四	白飯 白米	◆南瓜蒸肉 豬絞肉+洋蔥+南瓜+蝦米-蒸	●紅燒油腐鵪蛋X2 油豆腐+鵪蛋*2+木耳-煮	爆皮白菜 白菜+香菇絲+豬爆皮-煮	有機蔬菜	麵線羹 紅麵線+豬肉絲+金針菇	水果	6.2	2.5	2.5	2.7	806
10	五	白飯 白米	烤翅小腿X2 翅小腿*2-烤	鮮魷粉絲 高麗菜+冬粉+魷耳條+豬絞肉+九層塔-炒	蘿蔔海帶 海帶片+紅蘿蔔+白蘿蔔-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+薑絲+排骨	鮮肉包	6.4	2.6	2.6	2.6	825
11	六	地瓜飯 白米+地瓜	◆筍乾燻肉 豬肉片+筍干+梅菜-煮	★★炸麥克雞塊X2 麥克雞塊*2-炸	炒豆芽菜 豆芽菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌湯 白蘿蔔+味噌+洋蔥+海芽	水果(補9/20)	6.3	2.6	2.5	2.6	816
13	一	五穀飯 白米+五穀米	蒸魚排X1 魚排-蒸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	▲開陽絲瓜 絲瓜+鮑克塔+蝦米+紅蘿蔔-煮	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
14	二	白飯 白米	◆蘿蔔燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	五彩雞茸 玉米+雞絞肉+紅蘿蔔+香菇+毛豆-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	海帶雞骨湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
15	三	蘑菇肉醬麵 麵+豬絞肉+蘑菇醬	炸雞腿X1 雞腿-炸	▲豬肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	清炒四季 四季豆+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
16	四	白飯 白米	香滷豬排X1 豬排-滷	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉塊+紅蘿蔔+洋蔥-煮	筍香爆蛋 竹筍+雞蛋+木耳+蔥-炒	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞肉	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822
17	五	燕麥飯 白米+燕麥	●味噌干丁 豆干+豬絞肉+毛豆-煮	茶葉蛋 不帶殼雞蛋-滷	蜜汁洋蔥 雞肉塊+洋蔥+芝麻-燒	鮑菇花椰 白花椰+彩椒+香菇+杏鮑菇-煮	黃瓜湯 黃瓜+紅蘿蔔+排骨	草莓點心棒	6.3	2.4	2.5	2.6	801
22	三	肉絲炒麵 麵條+豬肉絲+高麗菜	叉燒肉排X1 肉排-燒	▲豬肉餡餅X2 豬肉餡餅*2-烤	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋+薑絲+海芽		6.4	2.5	2.5	2.5	811
23	四	紫米飯 白米+紫米	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	▲蒟蒻海絲 海帶絲+白蒟蒻絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐+洋蔥+味噌	水果	6.2	2.5	2.4	2.5	794
24	五	白飯 白米	★炸魚排X1 魚排-炸	●薑汁肉末油腐 油豆腐+豬絞肉+薑-煮	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+蝦米-煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+排骨	豆奶	6.4	2.4	2.5	2.6	808
27	一	小米飯 白米+小米	◆蜂蜜檸檬魚塊 魚肉塊*4+洋蔥+檸檬汁+蜂蜜-燒	●沙茶香干滷肉 大溪豆干+豬肉塊+香菇+毛豆-滷	清炒黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針花湯 金針花+木耳+排骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
28	二	胚芽飯 白米+胚芽米	◆咖哩豚肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	蒸蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-蒸	香菇大瓜 大黃瓜+香菇+玉米粒-煮	青菜	玉米雞蓉湯 玉米粒+雞絞肉+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.5	2.6	815
29	三	●醃醬滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干丁+香菇	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	★炸薯條X6 薯條*6-炸	雙色花椰 雙色花椰菜+紅蘿蔔-煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+排骨		6.3	2.4	2.5	2.5	796
30	四	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排-燒	●紅燒雞茸豆腐 豆腐+雞絞肉+紅蘿蔔-煮	清炒高麗 高麗菜+彩椒+玉米粒-炒	有機蔬菜	蕃茄洋芋湯 馬鈴薯+蕃茄+雞骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.5	794

* * * 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，不適合其過敏體質者食用 * * *

★堅果種子類是健康的食品,如:花生.杏仁片.芝麻.腰果...等，皆屬於優質的油脂類，故不宜攝取過量,建議一天最多不超過一茶匙歐！

★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)