



上將食品 110年9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

*菜單含有鹽、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、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：劉芸瑄(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	全日 總量	雞肉 量	豬肉 量	魚類 量	蛋類 量	熱量
9/1	三	奶香 義大利麵 義大利麵, 豬絞肉, 南瓜, 鮑菇, 紅蘿蔔	烤豬排 X1 豬排-烤	★炸 薯餅 X2 薯餅-炸	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔		6.7	2.3	2.2	2.6	814	
2	四	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	照燒肉片 豬肉片, 洋蔥, 毛豆, 芝麻-燒	●菇燒扁蒲 扁蒲, 金針菇, 豆皮-燒	有機蔬菜	筍片排骨湯 筍片, 木耳, 排骨	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
3	五	小米飯 白米, 小米	糖醋鳳梨 豬肉塊, 鳳梨, 彩椒-燒	▲玉米烤餅 X1 玉米烤餅-烤	●瓜仔干丁燻蛋 燻蛋, 豆干丁, 豌豆, 冬瓜-煮	青菜	糯米洋芋湯 洋芋, 雞肉塊, 糯米, 枸杞	巧克力 夾心麵包	6.6	2.5	2.2	2.4	813	
6	一	芝麻飯 白米, 芝麻	◆三杯雞 雞肉塊, 鮑菇, 九層塔-煮	叉燒肉 X3 豬肉條-烤	●鍋燒白菜 白菜, 豆皮, 木耳, 紅蘿蔔-燒	青菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜, 西芹, 豬絞肉	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
7	二	胚芽飯 白米, 胚芽	五香肉排 X1 豬排-燒	▲白醬起司球 X2 起司球, 洋芋, 玉米粒-煮	清炒鮮筍 鮮筍, 紅蘿蔔, 青蔥-炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	100%果汁	6.7	2.3	2.1	2.4	802	
8	三	鳳梨炒飯 白米, 鳳梨, 豬絞肉, 玉米粒, 毛豆	★炸 雞腿 X1 雞腿-炸	烤地瓜 X1 地瓜-烤	芹香豆芽 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	青菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 雞蛋, 紅蘿蔔		6.5	2.5	2	2.7	814	
9	四	地瓜飯 白米, 地瓜	◆酸甜泡菜豬 豬肉片, 自製泡菜, 金針菇-煮	▲海苔章魚丸 X2 章魚丸, 海苔-烤	玉米四色 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔, 芋頭-炒	有機蔬菜	酸菜鴨湯 酸菜, 鴨肉塊, 薑絲	水果	6.7	2.5	2	2.4	815	
10	五	紅藜飯 白米, 紅藜	芝麻烤雞翅 X1 三節雞翅-烤	茶香滷蛋 X1 雞蛋, 香菇-滷	海結蘿蔔 紅白蘿蔔, 海帶結, 鮑菇-煮	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 排骨, 紅蘿蔔	墨西哥麵包	6.6	2.3	2.1	2.5	800	
11	六	白飯 白米	味噌魚排 X1 魚排-燒	香蒜菇菇雞 雞肉塊, 秀珍菇, 紅椒, 蒜-煮	蔬燒寬粉 寬粉, 高麗菜, 豬絞肉, 紅蘿蔔-炒	青菜	●海芽豆腐湯 豆腐, 海芽, 薑絲	水果	6.8	2.4	2	2.3	810	
13	一	薏仁飯 白米, 薏仁	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛, 冬粉-蒸	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-煮	▲麵疙瘩絲瓜 絲瓜, 麵疙瘩, 木耳, 枸杞-燒	青菜	仙草雞湯 雞肉塊, 白蘿蔔, 紅棗, 仙草汁	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812	
14	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	◆柚香雞肉 雞肉塊, 小黃瓜-燒	白菜西魯肉 大白菜, 豬肉柳, 雞蛋, 金針菇, 木耳-煮	●小魚豆干 豆干, 小魚干, 紅蘿蔔, 青蔥-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋, 青蔥	水果	6.6	2.5	2.1	2.3	806	
15	三	焗烤 茄汁肉醬 義大利麵 義大利麵, 番茄, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 青豆	蜜汁豬排 X1 豬排-燒	★炸 麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	豆薯長豆 長豆, 豆薯, 紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋, 紅蘿蔔, 鮑菇		6.5	2.5	2	2.7	814	
16	四	白飯 白米	醬烤雞排 X1 雞排-烤	塔香虎皮蛋 X1 雞蛋, 芹, 玉米粒-煮	蝦皮高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨, 枸杞	水果	6.5	2.4	2.2	2.4	798	
17	五	糙米飯 白米, 糙米	醬燒鮑菇 豬肉塊, 鮑菇, 花生-煮	蒸蛋 雞蛋, 玉米粒-蒸	洋芋冬粉 雞肉塊, 冬粉, 洋芋, 紅蘿蔔-燉	青菜	●榨菜金菇湯 豬肉絲, 榨菜, 金針菇, 豆皮絲	鮮肉包	6.7	2.4	2.1	2.4	810	

~ ~ ~ 中 秋 節 連 假 快 樂 ~ ~ ~

22	三	香菇肉絲 油飯 白米, 糯米, 豬肉絲, 香菇, 花生	烤肉醬 里肌肉排 X1 里肌肉排-烤	▲ 豬肉 餡 餅 X2 豬肉餡餅-烤	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 沙茶赤肉羹 豬肉絲, 白菜, 雞蛋, 木耳		6.7	2.4	2	2.6	816						
23	四	紫米飯 白米, 紫米	烤雞肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆-炒	高麗粉絲 冬粉, 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜 ●味噌豆腐湯 豆腐, 海芽	水果	6.8	2.3	1.9	2.5	809						
24	五	藜麥飯 白米, 藜麥	福菜魚排 X1 魚排, 福菜-蒸	★ 鹽 酥 雞 X3 雞肉塊-炸	炒花椰菜 綠花椰菜, 鮑菇-炒	青菜 金針排骨湯 金針花, 金針菇, 排骨	豆奶 <table><tr><td></td><td>6.5</td><td>2.4</td><td>2.2</td><td>2.4</td><td>798</td></tr></table>							6.5	2.4	2.2	2.4	798
	6.5	2.4	2.2	2.4	798													
27	一	五穀飯 白米, 五穀米	滷 雞 腿 X1 雞腿-滷	▲ 海山醬福州丸 X1 福州丸, 玉米粒-煮	塔香筍菇 竹筍, 鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔-炒	青菜 ●紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 豆腐	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803						
28	二	白飯 白米	◆ 咖 哩 豬 豬肉塊, 洋蔥, 洋芋-煮	● 和風凍豆腐 凍豆腐, 紅白蘿蔔, 小黃瓜-燒	●海帶三絲 海帶, 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 香菇雞湯 雞肉, 香菇, 筍	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808						
29	三	海苔香鬆 炒烏龍 烏龍麵, 豬肉絲, 豆芽菜, 木耳, 海苔香鬆	烤 雞 排 X1 雞排-烤	★ 炸 ▲ 可 樂 餅 X2 可樂餅-炸	蝦米黃瓜 黃瓜, 秀珍菇, 紅蘿蔔, 蝦米-煮	青菜 廣東粥 白米, 香菇, 豬絞肉, 玉米, 雞蛋, 青蔥		6.7	2.3	1.9	2.7	811						
30	四	麥片飯 白米, 麥片	◆ 蠔汁燒魚 魚丁, 馬鈴薯, 青蔥-炒	莎莎醬鴿蛋 鴿蛋, 番茄, 洋蔥, 玉米粒-煮	芋香白菜滷 白菜, 金針菇, 芋頭, 紅蘿蔔-滷	有機蔬菜 冬菜粉絲湯 冬菜, 冬粉, 豬肉絲, 薑絲	水果	6.7	2.4	2.2	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)。