



統鮮美食111年1+2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—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	金雞 雞腿	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 麵	熱 量
3	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蒸魚排X1 鮭魚排X1-蒸	●瓜仔肉燥 豆干+豬絞肉+蔞瓜+香菇-煮		*蝦仁粉絲 洋葱+冬粉+木耳+蝦仁-炒	青菜	味噌湯 金針菇+洋葱+海帶芽+味噌	水果	6.3	2.4	2.3	2.3	782
4	二	白飯 白米	*◆芝麻烤肉 豬肉片+洋葱+金針菇+芝麻-炒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉丁+洋葱+紅蘿蔔-煮		*花生海片 海帶片+花生+紅蘿蔔-油	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨	100%果汁					6.5 2.3 2.2 2.4 791
5	三	焗烤 白醬菇菇 義大利麵 麵+杏鮑菇+玉米粒+洋葱	★ 炸雞腿X1 雞腿-炸	▲豬肉鍋貼 X2 豬肉鍋貼*2-蒸		肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+木耳-煮	青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+蘑菇+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.4	794
6	四	紫米飯 白米+紫米	叉燒肉排X1 豬肉排-燒	●韓式泡菜雞 雞肉塊+韓式泡菜+凍豆腐+角螺-煮		肉末豆芽 豆芽菜+豬絞肉+香菇-煮	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
7	五	白飯 白米	蔥爆筍絲 豬肉+竹筍絲+洋葱+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋+玉米+南瓜-蒸	烤蕃薯X1 蕃薯-烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	金針花湯 金針花+木耳+豬排骨	菠蘿麵包					6.2 2.5 2.4 2.3 785
10	一	大麥飯 白米+大麥	★炸魚排X1 烏魚排-蒸	醬燒排骨 豬肉塊+洋葱+紅蘿蔔-煮		卡菲洋芋 馬鈴薯+卡菲醬+洋葱菜-炒	青菜	●藥燉雞湯 高麗菜+杏鮑菇+雞肉+豆皮	水果	6.4	2.5	2.3	2.3	797
11	二	白飯 白米	滷翅小腿X2 翅小腿*2-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱+蔥-炒		脆炒高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米段+豬排骨+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.4	2.4	797
12	三	肉絲油飯 白米、糙米、豬肉絲	醬燒豬排X1 豬排-燒	▲ 烤薯辦X3 薯辦-烤		*芝香四季 四季豆+芝麻-炒	青菜	香菇結頭湯 結頭菜+香菇+雞骨		6.3	2.5	2.3	2.4	794
13	四	白飯 白米	烤雞排X1 雞排-烤	高麗炒鹹豬肉 豬肉片+自製鹹豬肉+高麗菜+木耳-炒		鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	有機 蔬菜	*米粉湯 粗米粉+芹菜+蝦米+大白菜	水果	6.3	2.5	2.5	2.3	795
14	五	五穀飯 白米+五穀米	◆京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-煮	*青醬鵪鶉蛋X2 馬鈴薯+鵪鶉蛋*2+青醬(含花生)-煮		●三角油腐 三角油豆腐+彩椒+西芹-煮	青菜	海帶鮮菇湯 海帶片+杏鮑菇+雞骨	奶皇包					6.5 2.4 2.3 2.4 801
17	一	白飯 白米	◆蘿蔔滷肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-油	麻油雞 雞肉塊+杏鮑菇+枸杞-煮		雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐+大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807
18	二	*黑芝麻 飯 白米+黑芝麻	沙茶魚排X1 鬼頭刀魚排-燒	*腰果玉米雞 雞肉塊+玉米粒+腰果-煮		清炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+洋葱+味噌	水果	6.3	2.4	2.4	2.4	789
19	三	香菇肉燥 炒板條 板條+香菇+豬絞肉	★炸雞排X1 雞排-炸	▲鮮肉蒸餃X2 豬肉菜餃X2-蒸		炒結頭菜 結頭菜+彩椒-炒	青菜	大黃瓜排骨 湯 大黃瓜+豬排骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.3	799
2/11	五	糙米飯 白米+糙米	◆糖醋排骨 豬肉塊+洋葱+鳳梨-燒	*蝦仁奶醬炒蛋 雞蛋+蝦仁+洋葱+杏鮑菇+奶粉-煮		紅蔥四季 四季豆+紅蘿蔔+紅蔥頭-燙	青菜	麵線羹 紅麵線+木耳+香菜	草莓夾心麵包					6.4 2.4 2.3 2.4 794
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	★虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	*味噌燒肉 豬肉片+洋葱+白芝麻+味噌+蔥-炒		螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+木耳-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+洋葱	水果	6.3	2.5	2.2	2.2	783
15	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	●▲貢丸滷味拼盤 貢丸X1+豆干+海帶絲+毛豆-油		*蝦香高麗 高麗菜+木耳+蝦米-炒	青菜	▲元宵湯圓 白湯圓+大白菜+韭菜+米粉	水果	6.4	2.6	2.5	2.4	814
16	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+杏鮑菇	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	地瓜薯條X5 生鮮地瓜條-烤		鮑菇白花 白花椰+杏鮑菇+紅蘿蔔-燙	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.6	2.1	2.5	794
17	四	白飯 白米	蒜燒豬排X1 豬排-燒	五彩雞茸 玉米粒+雞肉+毛豆+結頭菜+紅蘿蔔-煮		薑絲海根 海帶根+西芹+粗米粉-煮	有機 蔬菜	●竹筍雞湯 竹筍+雞肉+榨菜絲+油片絲	水果	6.3	2.5	2.2	2.3	787
18	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	洋蔥金菇 豬肉柳+洋葱+金針菇+薑-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+起司+紅蘿蔔-烤	香鬆虎皮蛋X1 雞蛋+海苔香鬆-燒	清炒豆芽 綠豆芽+小黃瓜+木耳-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬排骨+香菇	蒜烤麵包					6.4 2.3 2.3 2.5 786
21	一	燕麥飯 白米+燕麥	★炸豬排X1 豬排-炸	蒸蛋 雞蛋+香菇+毛豆-蒸		清炒筍絲 筍絲+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.3	2.3	2.5	2.4	784
22	二	白飯 白米	烤翅小腿X2 翅小腿*2-烤	沙茶肉醬 白蘿蔔+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮		●蒜香椰菜 雙色花椰+香菇+豆皮-煮	青菜	玉米湯 玉米粒+海帶片+杏鮑菇	水果	6.2	2.6	2.4	2.5	802
23	三	肉燥 炒米粉 米粉+高麗菜+豬絞肉	里肌豬排X1 豬排X1-燒	蜜糖黃金雞 地瓜+雞肉塊+毛豆-燒		木耳黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	青菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+豬排骨+茯苓		6.5	2.5	2.4	2.5	808
24	四	五穀飯 白米+五穀米	◆鹹水雞 雞肉塊+四季豆+香菇-煮	▲甜辣醬黑輪條X1 蔬菜黑輪X1+自製甜辣醬-煮		肉絲白菜 大白菜+豬肉絲+木耳-煮	有機 蔬菜	枸杞蘿蔔湯 白蘿蔔+枸杞+豬排骨+香菇	水果	6.2	2.6	2.5	2.5	804
25	五	小米飯 白米+小米	蒲燒鮮魚排X1 烏魚排+蒲燒醬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+玉米粒-炒		香菇豆薯 豆薯+彩椒+青豆+西芹+香菇-煮	青菜	番茄雞湯 高麗菜+西芹+蕃茄+雞骨	豆奶					6.4 2.5 2.4 2.6 808
* * * 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，不適合其過敏體質者食用 * * *														

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收

★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) *表含甲殼類及堅果類食材