統鮮 美食110年12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

＊本菜單使用三章一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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	味噌雞肉烏龍麵 麵+雞肉丁+味噌	烤雞排X1 雞排-烤	★▲炸可樂餅X2 可樂餅*2-炸	肉燥冬瓜 冬瓜+豬絞肉+九層塔-煮	青菜	海帶排骨湯 海帶+紅蘿蔔+豬排骨		6.4	2.4	2.3	2.3	789
2	四	白飯 白米	♦白醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	●糖醋燒雞 豆干+雞肉塊+洋蔥+杏鮑菇-燒	雞絲高麗 高麗菜+木耳+雞肉絲-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+排骨	水果	6.5	2.3	2.2	2.2	782
3	五	地瓜飯 白米+地瓜	香菇蘿蔔羹 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜+香菇-煮	酸甜洋蔥 雞肉+洋蔥+彩椒+香菜-燒	茶香滷蛋X1 雞蛋-滷	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		草莓英心麵包 6.4	2.6	2.3	2.4	809
6	一	紫米飯 白米+紫米	蒸魚排X1 鮐魚排-蒸	黑胡椒肉片 豬肉片+洋蔥+金針菇-燒	炒粉絲 高麗菜+冬粉+木耳+香菇-煮	青菜	金針花雞湯 金針花+木耳+雞肉	水果	6.2	2.5	2.4	2.4	790
7	二	白飯 白米	♦塔香雞丁 雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-燒	焗烤咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+起司-烤	✱●蝦仁海根 海帶根+豆干片+蝦仁-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥		100%果汁 6.2	2.5	2.4	2.3	785
8	三	✱香菇肉絲油飯 白米,糯米,香菇,豬肉絲	醬燒豬排X1 豬排-滷	★炸▲薯條X6 馬鈴薯薯條*6-炸	香菇結頭 結頭菜+香菇+彩椒-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.3	2.3	790
9	四	白飯 白米	烤雞翅X1 三節雞翅-烤	蒸蛋 雞蛋+毛豆+香菇-蒸	肉片黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+豬肉片-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+豬排骨	水果	6.2	2.6	2.3	2.4	795
10	五	玉米飯 白米+玉米	♦滷肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷	✱▲蝦捲X2 蝦捲*2-烤	木耳豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		鮮肉包 6.4	2.5	2.3	2.4	801
13	一	白飯 白米	♦醬燒雞 雞肉塊+紅蔥頭+蔥-煮	✱腰果洋芋肉茸 馬鈴薯+豬絞肉+腰果+毛豆+黑胡椒-煮	針菇三絲 海帶絲+金針菇絲+紅蘿蔔-炒	青菜	米粉湯 粗米粉+高麗菜+豬肉絲	水果	6.3	2.5	2.2	2.3	787
14	二	地瓜飯 白米+地瓜	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	雞肉花椰 雙色花椰+雞肉丁+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+豬排骨	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
15	三	✱青醬雞肉義大利麵 麵+雞肉+玉米粒+青醬	★炸雞腿X1 雞腿-炸	✱▲海苔香鬆花枝丸X2 花枝丸X2+海苔香鬆-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.3	2.4	2.5	2.4	792
16	四	白飯 白米	蒜燒豬排X1 豬排X1-燒	✱●炒三鮮 大白菜+豬肉片+豆皮+蝦仁+魷魚+沙茶醬-煮	毛豆玉米 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨	水果	6.3	2.4	2.4	2.2	780
17	五	五穀飯 白米+五穀米	●酢醬干丁 豆干+豬絞肉+洋蔥+毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	海山醬蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	▲鍋貼X2 豬肉鍋貼*2-烤	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		菠蘿麵包 6.5	2.3	2.4	2.3	791
20	一	白飯 白米	♦咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	酸甜雞塊 雞肉塊+洋蔥+蕃茄-燒	木耳花椰 綠花椰+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	水果	6.4	2.4	2.3	2.4	794
21	二	糙米飯 白米+糙米	★炸雞翅X1 三節雞翅-炸	●香干肉片 豬肉片+豆干+紅蘿蔔+蔥-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-煮	青菜	●酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.5	2.2	2.2	783
22	三	肉絲炒麵 麵條+豬肉絲+高麗菜	蜜糖烏魚排X1 烏魚排-燒	▲豬肉餡餅X2 餡餅*2-烤	彩椒黃芽 黃豆芽+彩椒+木耳-炒	青菜	▲冬至湯圓 細米粉+高麗菜+湯圓		6.4	2.5	2.4	2.1	790
23	四	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	肉茸炒蛋 雞蛋+豬絞肉+紅蘿蔔+蒜-炒	脆拌結頭 結頭菜+紅蘿蔔+韓式醬-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶片+玉米段+豬排骨	水果	6.2	2.6	2.1	2.5	794
24	五	紫米飯 白米+紫米	里肌豬排X1 豬排-燒	雞肉粉絲煲 雞肉丁+自製黃金泡菜+冬粉+紅蘿蔔-煮	✱芝香海帶芽 海帶芽+芝麻-炒	青菜	刈菜雞湯 刈菜+雞肉+薑絲		豆奶 6.2	2.5	2.2	2.3	780
27	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	♦蔥油雞 雞肉塊+蔥+薑-煮	▲白菜獅子頭 大白菜+獅子頭X1+紅蘿蔔-煮	香菇玉米 玉米粒+小黃瓜+香菇-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+豬排骨	水果	6.3	2.3	2.3	2.5	786
28	二	白飯 白米	洋蔥魚排X1 鬼頭刀+洋蔥-燒	壽喜豚肉 豬肉片+金針菇+蔥-煮	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	青菜	●味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	6.3	2.3	2.3	2.4	779
29	三	蕃茄肉醬燉飯 白米+豬絞肉+蕃茄	烤翅小腿X2 雞翅小腿*2-烤	★▲薯球X4 薯球*4-炸	✱蝦香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋+蔥		6.3	2.6	2.4	2.5	809
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	蠔油豬排X1 豬排-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	●油腐蘿蔔煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米段-煮	有機蔬菜	糯米雞湯 白米+糯米+大麥+香菇+雞骨	水果	6.5	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