



上將食品

110年12月



福和國中

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎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級優良食材為原則* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全日總量	豆製品	蛋	肉	蔬菜	水果	熱量
1	三	沙茶肉絲炒麵 麵條、豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔	里肌豬排 X1 豬排-烤	★炸 ▲三角薯餅 X2 薯餅-炸	塔香 ●鮑菇百頁 鮑菇、百頁、木耳、九層塔-炒	青菜	赤肉羹湯 雙色蘿蔔、豬肉絲、金針菇、雞蛋		6.6	2.4	2	2.7			814
2	四	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿-烤	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、青豆-炒	●白菜滷 白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、香菇、芹菜、湯排	水果	6.7	2.3	2.3	2.5			812
3	五	糙米飯 白米、糙米	味噌小瓜 豬肉塊、小黃瓜、紅蘿蔔-煮	●豆干小炒 豆干、豬肉絲、魷魚耳、芹-炒	蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	青菜	*花生海結 白蘿蔔、海帶結、花生、綠豆-煮	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋、青蔥	墨西哥 奶酥麵包		6.6	2.3	2.3	2.3	796
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	滷雞腿 X1 雞腿-滷	▲粉紅醬關東煮 魚蛋、白蘿蔔、竹輪-煮	玉米南瓜 南瓜、玉米粒、枸杞-煮	青菜	金針排骨湯 湯排、金針菇、金針花	水果	6.8	2.3	2	2.3			802
7	二	白飯 白米	◆奶香薯塊燒豬 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-燒	打拋 鵪 蛋 鵪蛋、洋蔥、番茄、九層塔-煮	*蝦香結菜 結頭菜、紅蘿蔔、秀珍菇、蝦皮-炒	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、白蘿蔔、海芽	100%果汁		6.7	2.4	2.3	2.5		819
8	三	焗烤 *茄汁海鮮 義大利麵 麵、玉米粒、洋蔥、蝦仁、魷魚耳、豬絞肉	烤雞排 X1 雞排-烤	★炸 ▲香蔥吉拿棒 X1 香蔥吉拿棒-炸	芹香豆芽 豆芽菜、芹菜、紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔、雞蛋								
9	四	胚芽飯 白米、胚芽	蜜汁豬排 X1 豬排-燒	●雞茸凍腐 凍豆腐、雞絞肉、木耳、毛豆-煮	木耳花椰 白花椰菜、紅蘿蔔、木耳-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉塊、薑	水果	6.5	2.4	2.3	2.4			801
10	五	白飯 白米	*◆腰果魚塊 鯛魚肉、玉米粒、腰果-燒	蠔香菇菇肉片 豬肉片、秀珍菇、木耳、蔥-煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	青菜	●豆腐味噌湯 豆腐、小魚乾、青蔥	鮮肉包		6.6	2.3	2.4	2.4		803
13	一	*芝麻飯 白米、芝麻	蒸魚排 X1 鯛魚排-蒸	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆-炒	塔香海根 海根、紅蘿蔔、九層塔-炒	青菜	鳳梨雞湯 鳳梨、陰陽結、結頭菜、雞肉塊	水果	6.5	2.4	2.3	2.4			801
14	二	白飯 白米	烤棒棒腿 X2 棒棒腿-烤	*堅果玉米肉茸 玉米粒、豬絞肉、鮑菇、紅蘿蔔、菜瓜子-炒	醬炒寬粉 高麗菜、寬粉、木耳-炒	青菜	芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉絲、芹菜	水果	6.9	2.3	1.9	2.4			811
15	三	*麻香花生 肉絲油飯 糯米、白米、豬肉絲、香菇、木耳、花生	★炸 豬排 X1 豬排-炸	▲ 豬肉餡餅 X2 豬肉餡餅-烤	芋香白菜 白菜、紅蘿蔔、芋頭-煮	青菜	●大滷湯 豆腐、竹筍、豬肉絲、金針菇、雞蛋		6.6	2.4	2	2.6			809
16	四	白飯 白米	*◆芝麻照燒雞 雞肉塊、洋蔥、芝麻-燒	●香菇肉燥干丁 豆干、豬絞肉、香菇-煮	珍菇黃瓜 黃瓜、秀珍菇、木耳-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、湯排	水果	6.5	2.4	2.3	2.4			801
17	五	薏仁飯 白米、薏仁	番茄蘿蔔 豬肉、番茄、白蘿蔔-煮	滷蛋 X1 雞蛋、鮑菇、紅茶包-滷	▲甜辣醬 阿給 X1 阿給-煮	蒜酥條豆 條豆、蒜酥、彩椒-炒	青菜	洋芋湯 洋芋、糯米、雞肉塊、枸杞	巧克力 夾心麵包		6.7	2.3	2.3	2.3	803
20	一	海苔香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	柚香鮮魚排 X1 烏魚排、柚子醬-燒	白菜煨肉片 白菜、豬肉片、金針菇、木耳-煮	●韭花豆干 豆干片、韭菜花、紅蘿蔔-炒	青菜	珍菇冬瓜湯 冬瓜、湯排、秀珍菇、薑絲	水果	6.5	2.4	2.3	2.4			801
21	二	紅藜飯 白米、紅藜	◆叉燒肉 X4 豬肉-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、蔥花-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	青菜	▲冬至湯圓 湯圓、豬絞肉、香菇、白菜	水果	6.8	2.3	2.2	2.5			816
22	三	焗烤 奶香白醬 *螺旋麵 麵、玉米粒、洋芋、豬絞肉、南瓜籽	★炸 雞腿 X1 雞腿-炸	椒鹽 ▲薯 瓣 X4 洋芋瓣、椒鹽-烤	雙色花椰 白綠花椰、紅蘿蔔-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米粒、雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6			819
23	四	地瓜飯 白米、地瓜	醬烤里肌肉排 X1 豬排-烤	卡菲醬雞肉 雞肉塊、洋芋、毛豆、卡菲醬-燒	木耳扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-煮	有機蔬菜	●關東煮湯 海結、玉米段、油片、紅蘿蔔	水果	6.8	2.3	2.1	2.4			809
24	五	白飯 白米	烤雞腿肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	●香草百頁 百頁豆腐、彩椒、玉米粒、香草粉-燒	菇燒結頭 結頭菜、香菇、木耳-燒	青菜	薏仁排骨湯 洋芋、薏仁、湯排	豆奶		6.6	2.4	2.2	2.3		801
27	一	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮	▲塔香肉羹 肉羹、綠花椰菜、木耳、九層塔-炒	香蒜海茸 海茸、豬肉絲、蒜-炒	青菜	筍片雞湯 雞肉塊、竹筍、金針菇	水果	6.6	2.4	2.1	2.4			803
28	二	麥片飯 白米、麥片	菲力雞排 X1 無骨雞排-燒	番茄肉片 豬肉片、番茄、洋蔥、墨西哥香料-煮	菇燒黃瓜 黃瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮	青菜	●海芽味噌湯 豆腐、海芽	水果	6.5	2.4	2.3	2.4			801
29	三	雞茸 蛋炒飯 白米、玉米粒、雞絞肉、雞蛋、香菇	滷肉排 X1 豬排-滷	★炸 ▲玉米布丁酥 X2 玉米布丁酥-炸	*開陽白菜 大白菜、木耳、蝦米-煮	青菜	酸菜鴨湯 鴨肉、酸菜、川菜、粉絲		6.7	2.4	2.3	2.7			828
30	四	雜糧飯 白米、雜糧米	◆●麻油魚丁 鮭魚肉、凍豆腐、紅蔥、薑片-煮	瓜仔鳥蛋 X2 鳥蛋、豬絞肉、香菇、脆瓜-煮	高麗粉絲 高麗菜、粉絲、豬絞肉、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜、鮑菇、湯排	水果	6.8	2.4	2.2	2.5			824

★：炸物(<1次/週)。●：豆製品(>2次/週)。▲：加工品(<2次/月)。◆：散肉(<6次/月)。*：表菜餚中含有堅果類或甲殼類之食材，過敏體質者請多注意！
【營養小常識】深綠色(如油菜)、橘黃色(如紅蘿蔔)等深色蔬菜，相較於淺色蔬菜所含有更多的葉綠素、胡蘿蔔素等維生素與礦物質，每天都要多多攝取各種顏色的蔬菜喔！