



統鮮美食114年12月菜單



福和國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且未使用輻射污染食品 地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088

營養師:陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附贈	全穀 澱糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量	
1	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	◆糖醋 雞米花 <small>雞肉+洋蔥-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	西魯肉 <small>白菜+金針菇+豬肉+雞蛋-煮</small>	青菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬大骨+結頭菜</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	806	
2	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	▲麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	金菇海帶 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐+高麗菜+柴魚片</small>		6.3	2.6	2.5	2.5	811	
3	三	波隆那肉醬 義大利麵 <small>麵+玉米+豬絞肉+洋蔥</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	▲薯條X5 <small>薯條X5-烤</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+南瓜</small>		6.2	2.5	2.5	2.6	801	
4	四	白飯 <small>白米</small>	★炸魚排X1 <small>魚排X1-炸</small>	泰式肉片 <small>豬肉片+蕃茄+洋蔥+南薑+檸檬葉-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	昆布雞湯 <small>海帶+雞骨+香菇</small>	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820	
5	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	●香菇燒嫩油腐 <small>油豆腐+香菇-油</small>	卡邦尼白醬總匯 <small>雞肉+南瓜+洋蔥+毛豆+卡邦尼醬-煮</small>	紅蔥豆芽 <small>綠豆芽+紅蔥頭-炒</small>	青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>		6.1	2.6	2.5	2.7	806	
8	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	◆古早味豬腳 <small>豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	雙薯歐姆蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+地瓜+洋蔥-炒</small>	薑絲海帶 <small>海帶唇+薑絲-炒</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞肉+大麥</small>	水果	6.2	2.6	2.6	2.5	807	
9	二	白飯 <small>白米</small>	義式香草 翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	●香干肉絲 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒</small>	鮑菇鮮瓜 <small>鮮瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+金針菇</small>		6.3	2.6	2.3	2.5	806	
10	三	香菇 肉絲油飯 <small>白米,糯米,豬肉絲,香菇</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚X1-蒸</small>	▲燒賣X2 <small>豬肉燒賣X2-蒸</small>	清炒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	●海芽豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.3	2.5	2.4	2.6	806	
11	四	白飯 <small>白米</small>	◆奶香卡菲雞 <small>雞肉+洋蔥+蕃茄+卡菲醬-炒</small>	▲●貢丸綜合關東煮 <small>貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+油豆腐-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small>	100%果汁	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
12	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	◆蒜泥肉片 <small>豬肉片+豆芽菜+蒜-燒</small>	★唐揚 炸雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	脆炒結頭 <small>結頭菜+香菜-炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
15	一	*芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	脆皮雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1-烤</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+毛豆-煮</small>	筑前煮 <small>玉米+白蘿蔔+川耳-煮</small>	青菜	●柴魚味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>	水果	6.2	2.5	2.5	2.7	806	
16	二	白飯 <small>白米</small>	◆爆炒肉柳 <small>豬肉柳+馬鈴薯+蔥-炒</small>	▲麥香雞X1 <small>麥香雞X1-烤</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>	豆奶	6.4	2.4	2.4	2.5	801	
17	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 <small>麵條+玉米+豬絞肉+蘑菇</small>	檸檬 烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	▲薯球X4 <small>薯球X4-烤</small>	芽菜總匯 <small>黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒</small>	青菜	金針排骨湯 <small>金針+豬大骨</small>		6.3	2.5	2.6	2.4	802	
18	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排X1-燒</small>	泰式打拋肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-炒</small>	碧綠西蘭花 <small>花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.6	2.4	2.6	813	
19	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★炸酥塊X4 <small>雞肉-炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆-蒸</small>	金瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+金針菇-煮</small>	青菜	●冬至湯圓 <small>湯圓+高麗菜+豆皮+香菇</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
22	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	◆蒙古烤肉 <small>豬肉+綠豆芽+洋蔥+蔥-炒</small>	▲雞柳條X2 <small>雞柳條X2-烤</small>	黑胡椒三色 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍+雞骨+榨菜</small>	水果	6.1	2.6	2.5	2.7	806	
23	二	白飯 <small>白米</small>	◆雞肉親子丼 <small>雞肉+雞蛋+洋蔥-煮</small>	●醬燒四角腐X1 <small>四角油豆腐X1-蒸</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蕃茄排骨湯 <small>蕃茄+豬大骨+海帶</small>		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
24	三	平安夜 歐風白醬麵 <small>麵條+玉米+雞肉+洋蔥</small>	★炸 日式豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	▲芝心愛心 起司燒X1 <small>愛心起司燒X1+黑輪+竹輪+魚卵捲-煮</small>	川耳鮮瓜 <small>鮮瓜+川耳+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	西式濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+玉米</small>		6.3	2.5	2.6	2.6	811	
25	四	行憲紀念日放假一天												
26	五	*五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	◆冬瓜鮮魚 <small>魚丁+冬瓜-煮</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔+綠色蔬菜-炒</small>	塔香粉絲 <small>高麗菜+粉絲+蕃茄+九層塔-炒</small>	青菜	●味噌蘿蔔湯 <small>豆腐+白蘿蔔+金針菇</small>	巧克力 夾心麵包	6.3	2.5	2.5	2.5	804	
29	一	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	◆馬鈴薯燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉</small>	▲●照燒雞肉丸X2 <small>雞肉丸X2+油豆腐+洋蔥-燒</small>	泡菜炒年糕 <small>自製泡菜+年糕+金針菇-炒</small>	青菜	結頭雞湯 <small>結頭菜+雞肉+香菇</small>	水果	6.4	2.5	2.6	2.6	818	
30	二	白飯 <small>白米</small>	◆●豆瓣豆腐魚 <small>生鮮魚丁+豆腐+蔥-炒</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+毛豆-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薯絲</small>		6.4	2.5	2.6	2.6	818	
31	三	什錦 蛋炒飯 <small>白米+玉米+雞蛋+香菇+毛豆</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	★炸 ▲甜心地瓜粒X2 <small>地瓜粒X2-炸</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	青菜	●客家米粉湯 <small>米粉+白蘿蔔+香菇+豆皮</small>		6.4	2.5	2.6	2.6	818	

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麸質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、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

★油炸1次/週 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 *過敏原(堅果、甲殼類) ◆表示散肉