



上將食品

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 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 70 認證食材為原則* ◎營養師：劉基瑋(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					
								全蛋料理	全豆料理	全肉料理	全蔬料理	全油料理	全糖料理
1	五	胚芽飯 白米、胚芽	醬燒鮑菇 雞肉塊、鮑菇、紅椒、花生-燒	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔、毛豆-炒	烤地瓜 X1 地瓜-烤	木耳長豆 長豆、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜 冬瓜湯 冬瓜、湯排、薑	鮮肉包	6.5	2.3	2.2	2.4	7.91
4	一	香鬆飯 白米、海苔香鬆	蜜汁里肌排 X1 豬排-燒	泡菜 ▲黃金魚蛋 大白菜、黃金魚蛋、金針菇、木耳-煮	蠔油海根 海根、紅蘿蔔、薑-炒	青菜	鮮筍雞湯 竹筍、雞肉塊、木耳	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	8.10
5	二	白飯 白米	◆白醬雞 雞肉塊、洋芋、青豆-煮	●客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚、青蔥-炒	菇燒黃瓜 大黃瓜、鮑菇、木耳-煮	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、結頭菜	100%果汁	6.7	2.4	2.3	2.5	8.19
6	三	焗烤 豬肉青醬 義大利麵 麵、玉米粒、洋蔥、自製鹹豬肉、九層塔	杏片豬排 X1 豬排、杏仁片-燒	★炸 ▲檸香雞柳條 X2 雞柳條-炸	蒜味花椰 白花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔		6.6	2.3	2.2	2.7	8.11
7	四	糙米飯 白米、糙米	烤雞肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	筍香鵝蛋 烏蛋、豬肉絲、芋頭、筍芽-煮	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁	水果	6.7	2.3	2.2	2.5	8.09
8	五	白飯 白米	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛、冬粉-蒸	打拋豬肉 豬肉片、番茄、洋蔥、九層塔-煮	●韭香芽菜 綠豆芽、韭菜、豆皮絲-炒	青菜	菜脯燉雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、香菇、菜脯	巧克力 圓形麵包	6.5	2.4	2.2	2.4	7.98
~ ~ ~ 國慶假期愉快 ~ ~ ~													
12	二	薏仁飯 白米、薏仁	◆咖哩豬 豬肉塊、洋芋、紅蘿蔔-煮	●紅茶香滷蛋 X1 雞蛋、豆干、紅茶包-滷	豆酥長豆 長豆、木耳、豆酥-炒	青菜	冬菜鴨湯 鴨肉塊、粉絲、冬菜	水果	6.7	2.3	2.2	2.4	8.05
13	三	麻香 花生油飯 糯米、白米、香菇、豬肉絲、花生、木耳	★炸 雞腿 X1 雞腿-炸	▲豬肉燒賣 X2 豬肉燒賣-蒸	冬粉絲瓜 絲瓜、冬粉、紅蘿蔔-煮	青菜	赤肉羹湯 豬肉絲、香菇、雞蛋、紅蘿蔔		6.7	2.4	2.3	2.7	8.28
14	四	白飯 白米	蒜香魚排 X1 魚排、蒜香醬-燒	●關東煮 凍豆腐、海帶結、鮑菇-煮	奶香玉米 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔、毛豆-炒	有機蔬菜	●小魚味噌湯 豆腐、青蔥、小魚干	水果	6.7	2.3	2	2.4	8.00
15	五	紅藜飯 白米、紅藜	芝香炒筍 豬肉柳、竹筍、蔥段、芝麻-炒	蒸蛋 雞蛋、玉米粒-蒸	▲蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕-煎	青菜	芹珠蘿蔔湯 白蘿蔔、湯排、芹菜	奶皇包	6.7	2.4	2.2	2.4	8.12
18	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	◆醃醃滷肉 豬肉塊、鮑菇、毛豆-滷	●番茄豆腐蛋 雞蛋、豆腐、番茄-炒	柴魚蘿蔔 紅白蘿蔔、玉米段、蔥、柴魚粉-煮	青菜	金針花雞湯 雞肉塊、金針花、木耳	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	8.00
19	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞腿 X1 雞腿-烤	蔥爆肉片 洋蔥、豬肉片、紅蘿蔔、蒜-炒	●海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹、干絲-炒	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、白蘿蔔、紫菜	水果	6.7	2.3	2.2	2.7	8.18
20	三	焗烤 茄汁肉醬 螺旋麵 麵、番茄、豬絞肉、鮑菇、玉米粒	醬燒 里肌排 X1 豬排-燒	椒鹽 ▲薯餅 X4 薯餅-烤	蝦香扁蒲 蒲瓜、香菇、木耳、蝦皮-煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、雞蛋、紅蘿蔔		6.8	2.4	2	2.4	8.14
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	★炸翅小腿 X2 翅小腿-炸	奶醬鮑菇洋芋 洋芋、豬絞肉、鮑菇、玉米粒-煮	高麗冬粉 高麗菜、冬粉、豬絞肉-炒	有機蔬菜	木瓜排骨湯 湯排、青木瓜、秀珍菇	水果	6.9	2.3	2.1	2.3	8.12
22	五	白飯 白米	燒鮮魚排 X1 魚排-燒	▲獅子頭 X2 獅子頭、白菜、紅蘿蔔、金針菇-燒	雞絲豆芽 豆芽菜、雞肉絲、木耳-炒	青菜	香蔥米粉湯 米粉、絞肉、香菇、芹菜	豆奶	6.6	2.4	2.2	2.4	8.05
25	一	小米飯 白米、小米	◆卡菲醬雞肉 雞肉塊、南瓜、毛豆-煮	叉燒肉 X3 叉燒肉-烤	玉米花椰 綠花椰菜、玉米粒-炒	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、西芹、湯排	水果	6.5	2.3	2.3	2.4	7.93
26	二	白飯 白米	滷豬排 X1 豬排-滷	★炸鹽酥雞 X3 雞肉-炸	木耳高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	青菜	●味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	8.05
27	三	肉燥 乾拌麵 麵、豆芽、韭菜、豆干、豬絞肉、洋蔥	烤雞排 X1 雞排-烤	▲豬肉鍋貼 X2 豬肉鍋貼-烤	金沙炒筍 竹筍、鹹蛋、紅蘿蔔、青蔥-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、雞蛋、木耳、金針菇		6.7	2.3	2.1	2.5	8.07
28	四	白飯 白米	◆筍香福菜豬 豬肉片、筍芽、福菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、青豆-炒	香菇白菜 白菜、香菇、木耳-煮	有機蔬菜	鳳梨雞湯 鳳梨、雞肉塊、結頭菜、蔴鳳梨	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	8.05
29	五	五穀飯 白米、五穀米	茄汁魚排 X1 虱目魚排、番茄-燒	▲燒烤甜不辣片 X2 甜不辣片-燒	豆薯長豆 長豆、豆薯、紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉絲、金針菇、枸杞	起酥 肉鬆麵包	6.6	2.3	2.1	2.3	7.91

◎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)。