# 統鮮 美食110年10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

| 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 | 五 | 地瓜飯<br>白米+地瓜 | 蒜香炒菇<br>雞肉塊+杏鮑菇+蔥+蒜酥-炒 | 蒸 蛋<br>雞蛋-蒸 | 打拋洋蔥<br>豬肉片+洋蔥+薯茄+九層塔-煮 | 雞蛋粉絲<br>冬粉+雞蛋+高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | ●<br>蘿蔔豆腐湯<br>白蘿蔔+凍豆腐+玉米段 | | 起酥麵包 | | | |
| | | | | | | | | | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 803 |
| 4 | 一 | 白飯<br>白米 | ♦杏片排骨<br>豬肉塊+洋蔥+杏仁片-燒 | 卡菲醬洋芋炒蛋<br>雞蛋+馬鈴薯+毛豆+卡菲醬-煮 | 木耳大瓜<br>大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮 | 青菜 | 竹筍雞湯<br>竹筍+雞肉塊 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 813 |
| 5 | 二 | 燕麥飯<br>白米+燕麥 | 酸甜魚排X1<br>魚排*1-燒 | 紅燒蘿蔔雞<br>白蘿蔔+雞肉塊+紅蘿蔔-煮 | 雙色花椰菜<br>綠花椰+白花椰+木耳-炒 | 青菜 | ●味噌湯<br>豆腐+洋蔥+金針菇 | 100%果汁 | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 816 |
| 6 | 三 | 蕃茄肉醬鐵板麵<br>麵條+蕃茄+豬絞肉+玉米粒 | ★炸豬排X1<br>豬排*1-炸 | ▲<br>豬肉燒賣 X2<br>燒賣X2-蒸 | 熱炒高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒 | 青菜 | 玉米濃湯<br>玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 815 |
| 7 | 四 | 白飯<br>白米 | 蜜汁小雞腿X2<br>翅小腿X2-烤 | ●肉燥干丁<br>豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮 | 魷魚四季<br>四季豆+紅蘿蔔+魷魚-炒 | 有機蔬菜 | 海帶排骨湯<br>海帶片+紅蘿蔔+湯排 | 水果 | 6.4 | 2.6 | 2.6 | 2.4 | 816 |
| 8 | 五 | 小米飯<br>白米+小米 | ♦黃金泡菜雞<br>自製黃金泡菜+雞肉塊+紅蘿蔔+蔥-煮 | 蔥爆肉絲<br>豬肉絲+洋蔥+蔥-炒 | ●三角油腐<br>三角油豆腐+彩椒+西芹-煮 | 青菜 | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄+雞蛋 | | 鮮肉包 | | | | |
| | | | | | | | | | 6.2 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 799 |
| 12 | 二 | 芝麻飯<br>白米+黑芝麻 | ♦豆瓣鮮魚<br>魚肉塊+豬絞肉+豆腐+豆瓣醬-煮 | ★炸雞翅X1<br>三節雞翅*1-炸 | 白菜滷<br>大白菜+木耳+香菇-煮 | 青菜 | 金針花湯<br>金針花+木耳+湯排 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 799 |
| 13 | 三 | 肉絲油飯<br>白米+糯米+豬肉絲 | 雞腿肉捲X1<br>雞腿肉捲X1-烤 | ▲肉燥福州丸X1<br>福州丸X1+香菇+豬絞肉+洋蔥-煮 | 針菇絲瓜<br>絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮 | 青菜 | ●酸辣清湯<br>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳 | | 6.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 822 |
| 14 | 四 | 白飯<br>白米 | ♦●椒鹽肉柳<br>豬肉柳+豆干+蔥+胡椒鹽-炒 | 味噌燉雞<br>雞肉塊+白蘿蔔+味噌-煮 | 茄汁冬粉<br>冬粉+蕃茄+洋蔥-煮 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海芽+雞蛋 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 15 | 五 | 五穀飯<br>白米+五穀米 | 焗烤咖哩<br>馬鈴薯+豬肉片+起司-烤 | 檸香甜蔥<br>雞肉塊+洋蔥+檸檬汁-燒 | ▲<br>蒸餃X2<br>豬肉蒸餃*2-蒸 | 芹菜海根<br>海帶根+芹菜-燙 | 青菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜+湯排+薑絲 | | 草莓麵包 | | | |
| | | | | | | | | | 6.3 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 815 |
| 18 | 一 | 白飯<br>白米 | 叉燒肉排X1<br>豬肉排*1-燒 | 蒜香燒雞<br>大白菜+雞肉塊+香菇+蒜-煮 | 南瓜籽玉米<br>玉米粒+紅蘿蔔+南瓜籽-炒 | 青菜 | ●味噌豆腐湯<br>豆腐+海芽+味噌 | 水果 | 6.4 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 801 |
| 19 | 二 | 胚芽飯<br>白米+胚芽米 | ♦冬瓜燜雞<br>雞肉塊+冬瓜+蔥-煮 | ●麻香菇菇肉片<br>豬肉片+杏鮑菇+小參豆皮+枸杞-煮 | 彩椒四季豆<br>四季豆+彩椒+木耳-炒 | 青菜 | 白菜三絲湯<br>白菜+紅蘿蔔+木耳 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 801 |
| 20 | 三 | 青醬雞肉義大利麵<br>麵+雞絞肉+杏鮑菇+青醬 | 蒸魚排X1<br>魚排*1-蒸 | ▲<br>★可 樂 餅X2<br>玉米可樂餅X2-炸 | 香菇花椰<br>綠花椰+白花椰+香菇-炒 | 青菜 | 洋芋濃湯<br>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋 | | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 801 |
| 21 | 四 | 地瓜飯<br>白米+地瓜 | 黑胡椒雞排X1<br>雞排-燒 | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒 | 豚肉高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+豬肉絲-炒 | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 808 |
| 22 | 五 | 白飯<br>白米 | 滷豬排X1<br>豬排*1-燒 | ▲醬炒雞丁<br>雞肉塊+年糕+洋蔥+薑-炒 | 蝦香扁蒲<br>扁蒲+木耳+蝦米-煮 | 青菜 | 玉米雞湯<br>玉米粒+雞肉塊 | | 豆奶 | | | | |
| | | | | | | | | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 815 |
| 25 | 一 | 紅藜糙米飯<br>白米+紅藜+糙米 | 三杯雞腿X1<br>雞腿+烹調用九層塔-滷 | ★薯 球X4<br>薯球*4-炸 | 茄汁肉柳<br>豬肉柳+洋蔥+蕃茄-炒 | 青菜 | 麵線羹<br>麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔 | 水果 | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.3 | 794 |
| 26 | 二 | 白飯<br>白米 | 蒲燒鯛魚X1<br>蒲燒鯛魚+冬粉-蒸 | 蜂蜜咖哩豬<br>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮 | ●海帶三絲<br>海帶絲+白干絲+芹菜-炒 | 青菜 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜+雞骨+薑絲 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 27 | 三 | 肉絲蛋炒飯<br>白米+豬肉絲+雞蛋 | 烤雞翅X1<br>三節雞翅-烤 | ▲豬肉餡餅<br>X 2<br>餡餅X2-蒸 | 鮑菇黃瓜<br>大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮 | 青菜 | ●<br>高麗排骨湯<br>高麗菜+湯排+豆皮 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 815 |
| 28 | 四 | 胚芽飯<br>白米+胚芽米 | ♦薑汁燒肉<br>豬肉片+金針菇+洋蔥+薑-煮 | 香蒜玉米雞<br>雞肉塊+玉米粒+紅蘿蔔+蒜-炒 | 清炒豆芽<br>豆芽+蔥+黑胡椒-炒 | 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽+味噌 | 水果 | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 796 |
| 29 | 五 | 白飯<br>白米 | 里肌豬排X1<br>豬排-滷 | 蒸蛋<br>雞蛋+香菇-蒸 | 栗子白菜<br>大白菜+豬肉絲+栗子-煮 | 青菜 | 竹筍排骨湯<br>竹筍+紅蘿蔔+湯排 | | 奶皇包 | | | | |
| | | | | | | | | | 6.5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 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 ＊ ＊ ＊

★保護我們眼睛的食物大多爲深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

★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)