

# 78統鮮美食114年3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	附餐	全穀 雜糧	豆腐 雞肉	蔬菜	油脂	熱量
3	一	玉米飯 <small>白米,玉米</small>	◆泰味甜雞醬 佐雞米花X4 <small>雞肉X4+彩椒-炒</small>	●▲肉燥丸子X1 <small>豆干+貢丸X1+豬絞肉+香菇-油</small>	*蝦皮高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蔥+蝦皮-炒</small>	青菜	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨+芹菜</small>	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
4	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海芽+味噌</small>		6.2	2.5	2.4	2.7	803
5	三	西西里 蕃茄肉醬麵 <small>麵+豬絞肉+蕃茄+玉米</small>	紐澳良 烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small>	★炸 薯條X5 <small>薯條X5-炸</small>	木耳鮮瓜 <small>時瓜+木耳-煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋,紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	四	白飯 <small>白米</small>	◆京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+洋芋+玉米-炒</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	有機蔬菜	金針雞湯 <small>金針花,雞骨</small>	水攪	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	五	小米飯 <small>白米,小米</small>	椒鹽酥塊X2 <small>虱目魚塊X2-烤</small>	芹香蘿蔔羹 <small>豬肉+白蘿蔔+香菇+芹菜-燒</small>	炒粉絲 <small>高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	●白菜豆皮湯 <small>大白菜+排骨+豆皮</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
10	一	白飯 <small>白米</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排X1-燒</small>	黑胡椒肉片 <small>豬肉片+洋葱+蔥-炒</small>	香拌芽菜 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small>						100%果汁 6.3 2.5 2.4 2.5 801
11	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	★炸 香雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	●哨子豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+蕃茄-煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+大麥+排骨</small>		6.3	2.5	2.5	2.6	808
12	三	炸醬 肉燥拌麵 <small>油麵+豬絞肉+豆干+香菇</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排-油</small>	▲港式燒賣 X2 <small>燒賣X2-蒸</small>	甜薯炒蛋 <small>雞蛋+南瓜+地瓜+馬鈴薯-炒</small>	青菜	白菜雞湯 <small>大白菜+雞肉+玉米粒</small>		6.2	2.5	2.3	2.7	801
13	四	白飯 <small>白米</small>	◆*腰果蜜汁雞 <small>雞肉+杏鮑菇+洋葱+腰果-煮</small>	咖哩洋芋肉醬 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱+豬絞肉-炒</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+海帶芽+味噌</small>	水果	6.4	2.5	2.5	2.3	802
14	五	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	◆古早味豬腳 <small>豬肉+豬腳+乾蔥-油</small>	▲ 麥香雞排X1 <small>麥香雞排X1-烤</small>	*蝦香 白菜滷 <small>白菜+芋頭+香菇+蝦米-煮</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄+雞蛋+蔥</small>						草莓 夾心麵包 6.3 2.5 2.6 2.5 806
17	一	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	◆糖醋雞 <small>雞肉+洋葱+鳳梨-燒</small>	●紅燒鵪鶉蛋X1 <small>油豆腐+鵪鶉蛋X1+豆干+紅蘿蔔-油</small>	螞蟻上樹 <small>洋葱+冬粉+豬絞肉-炒</small>	青菜	三絲排骨湯 <small>高麗+南瓜+香菇+排骨</small>	水果	6.4	2.6	2.6	2.7	830
18	二	白飯 <small>白米</small>	◆蒜味肉條X4 <small>豬肉條-燒</small>	蘿勒青醬 嫩雞 <small>馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	青菜	海帶雞湯 <small>海帶+雞骨+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.4	2.5	809
19	三	奶香白醬 鮑菇麵 <small>麵條+杏鮑菇+豬絞肉+玉米</small>	脆皮 雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1-烤</small>	★▲ 薯球X4 <small>薯球X4-炸</small>	清炒白菜 <small>白菜+香菇+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.3	2.5	2.6	2.6	811
20	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒大排X1 <small>豬排X1-油</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋葱-炒</small>	彩繪花椰 <small>綠花椰+白花椰+玉米筍-炒</small>	有機蔬菜	●味噌豆腐湯 <small>豆腐+海芽+柴魚+味噌</small>	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803
21	五	*五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	蒲燒小排X1 <small>蒲燒鯛魚X1+粉絲-蒸</small>	▲*QQ球X2 <small>芝麻球X2-烤</small>	●火鍋煲 <small>白米+豆腐+金針+肉片-煮</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>		6.5	2.6	2.4	2.4	818
24	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	◆蒸肉餅 <small>豬絞肉+冬瓜+蒜+蔥-炒</small>	★▲ 香檸雞柳條X2 <small>雞柳條X2-炸</small>	泡菜年糕 <small>自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>海帶+油豆腐+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
25	二	白飯 <small>白米</small>	●◆五味鮮魚塊 <small>魚丁+油豆腐+五味醬-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+香菇-蒸</small>	毛豆玉米 <small>玉米粒+馬鈴薯+毛豆-煮</small>	青菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+香菇+排骨</small>		6.4	2.6	2.4	2.5	816
26	三	招牌 肉絲油飯 <small>白米,糯米,豬肉絲,香菇</small>	碳烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	▲奶香 可樂餅X2 <small>可樂餅X2-烤</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	洋芋蛋花湯 <small>雞蛋+洋芋</small>		6.3	2.5	2.6	2.5	806
27	四	白飯 <small>白米</small>	◆三杯肉片 <small>豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	滷蛋X1 <small>雞蛋X1-油</small>	●鹹水拼盤 <small>凍豆腐+豆皮+小黃瓜+玉筍-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+金針菇+木耳</small>	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
28	五	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	◆奶油蘑菇雞 <small>雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋葱+蘑菇-煮</small>	●客家鹹豬肉 <small>豆干+自製鹹豬肉+蔥-炒</small>	薑絲海根 <small>海帶蝦+彩椒+薑絲-炒</small>	青菜	鮮瓜雞湯 <small>瓜+雞肉+枸杞</small>		6.3	2.5	2.6	2.6	811
31	一	白飯 <small>白米</small>	◆*佛跳牆 <small>豬肉+豬腳+竹筍+香菇+芋頭+栗子-煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+蔥-炒</small>	木耳條豆 <small>四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芹菜+紅蔥頭</small>	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	825
* * * 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為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。

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