



# 上將食品

## 114 年 3 月

【本校未使用輻射污染食品】



# 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 ◎E-mail：kh9305@gmail.com \*全面使用非基改食材，使用 3 車 10 認證食材為原則\* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類 每餐	豆類 每餐	蔬菜 每餐	水果 每餐	熱量 每餐
3	一	白飯 白米	◆福菜燒魚 魚肉、竹筍、梅乾菜-燒	★炸翅小腿 X1 + 地瓜拼盤 翅小腿 X1、地瓜-炸	脆炒雙芽 黃豆芽、海芽、紅蘿蔔-炒	薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁					817
4	二	胚芽飯 白米、胚芽	醬烤雞排 X1 雞排 X1-烤	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	結菜排骨湯 結頭菜、湯排					801
5	三	鹹香豬肉蛋炒飯 白米、鮑菇、自製鹹豬肉、雞蛋	鐵路豬排 X1 豬排 X1-油	▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	枸杞鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、枸杞-煮	番茄雞湯 番茄、雞肉、白蘿蔔					814
6	四	小米飯 白米、小米	◆黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒-燒	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-油	拌炒海絲 海帶絲、芹菜-炒	●小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、洋蔥					820
7	五	白飯 白米	燴三鮮 肉片、竹筍、魷魚、烏蛋-燴	▲香堡排 X1 香雞堡排 X1-烤	●干絲條豆 條豆、紅蘿蔔、干絲-炒	麵線羹 麵線、雞絞肉、金針菇、當歸					817
10	一	糙米飯 白米、糙米	◆咖哩雞 雞肉、南瓜、洋蔥-煮	▲地瓜極 X2 地瓜極 X2-烤	●蔬燒白菜 大白菜、油片、紅蘿蔔-煮	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、榨菜					812
11	二	白飯 白米	★炸豬排 X1 豬排 X1-炸	安東年糕雞 雞肉、洋芋、年糕-煮	高麗粉絲 高麗菜、粉絲、絞肉-炒	昆布雞湯 海帶、雞肉、枸杞					833
12	三	奶香青醬義大利麵 麵、絞肉、玉米	香滷雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	▲草莓布丁球 X2 草莓布丁球 X2-烤	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋					823
13	四	白飯 白米	◆甜蔥咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	*杏仁玉米炒蛋 雞蛋、玉米、杏仁片-炒	味噌結菜燒 結頭菜、雞絞肉、紅蘿蔔-燒	●關東煮湯 白蘿蔔、豆腐、香菇					812
14	五	藜麥飯 白米、白藜麥	◆泡菜鮮魚 魚肉、自製泡菜、金針菇-煮	●肉燥三角腐 油豆腐、絞肉、木耳-燒	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄、湯排、高麗菜					806
17	一	白飯 白米	◆白醬雙芋燒豬 豬肉、洋芋、芋頭-燒	●▲韓式部隊鍋 起司塊、豆皮、大白菜、寬粉-煮	魚香季豆 季豆、紅蘿蔔-炒	●味噌大醬湯 豆腐、鮑菇、肉絲					828
18	二	燕麥飯 白米、燕麥	◆番茄雞 雞肉、番茄、洋蔥-燒	★炸叉燒肉 X3 豬肉條 X3-炸	海根蔬炒 海帶根、芹菜-炒	青蔥蛋花湯 白蘿蔔、雞蛋、蔥					805
19	三	*櫻花蝦肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、櫻花蝦	燒魚排 X1 魚排 X1-燒	▲魷魚丸 X2 魷魚丸 X2-烤	銀條葷絲 豆芽菜、金針菇、韭菜-炒	筍香排骨湯 竹筍、湯排					812
20	四	*雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	普羅旺斯燉肉 豬肉、白蘿蔔、青豆、普羅旺斯香草-煮	木須高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	●酸辣湯 豆腐、金針菇、雞蛋					833
21	五	白飯 白米	鐵板洋蔥 肉柳、洋蔥、彩椒-煮	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜-炒	●油片燒瓜 鮮瓜、豆皮絲、紅蘿蔔-煮	金針湯 雞肉、金針花、木耳					822
24	一	麥片飯 白米、麥片	◆*麻油魚丁 魚肉、鮑菇、高麗菜-煮	★豬肉酥 X3 豬肉 X3、椒鹽-炸	玉米彩丁 玉米、紅蘿蔔、白蘿蔔-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、青蔥					812
25	二	白飯 白米	◆香草咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、香草-煮	糖醋醬鴿蛋 X1 鴿蛋、洋蔥、絞肉、彩椒-煮	●豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-煮	●海芽味噌湯 豆腐、海芽					817
26	三	波隆那茄汁肉醬麵 麵、絞肉、玉米	無骨雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	▲蘋果酥捲 X1 蘋果捲 X1-烤	*蝦皮高麗 高麗菜、蝦皮-炒	西式濃湯 南瓜、紅蘿蔔、雞蛋					809
27	四	白飯 白米	◆墨西哥燉肉 豬肉、白蘿蔔-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、木耳-炒	蒜味海帶 海帶絲、紅椒、蒜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米					817
28	五	*五穀飯 白米、五穀米	照燒醬雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	●八寶肉醬 豆干、絞肉、鮑菇、毛豆-炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、薑					822
31	一	白飯 白米	*◆花生豬腳 豬肉、豬腳、白蘿蔔、花生-油	▲雞柳條 X2 雞柳條 X2-烤	▲時瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻、木耳-煮	結菜雞湯 結頭菜、雞肉					810

★表示炸物(1 次/週)。●表示豆制品(>2 次/週)。▲表示加工品(2 次/週)。◆表示主菜為獸肉類。\*:含有堅果類或甲殼類等之易過敏食材，不適合其過敏體質者食用。  
【營養小常識】夏季為各種瓜類當季盛產之季節，但同時也易有颱風或雨災而導致產地情況變數多，故菜單中之「鮮瓜」可能種類為南瓜、大黃瓜、冬瓜、青木瓜、佛手瓜等瓜類。