

TS 統鮮美食 115年3月菜單



福和國中

食材以符合三章一Q為原則。

*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(營養師字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	-	小米飯 白米+小米	◆泰式椒麻雞 雞肉+自製椒麻醬-燒	●肉燥豆腐 板豆腐+豬絞肉+香菇+玉米+紅蔥頭-煮	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	二	白飯 白米	◆ 咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	▲檸檬 雞柳條 X2 雞柳條X2-燒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	元宵湯圓 紅白湯圓+米粉+豬絞肉		6.2	2.5	2.4	2.7	803
4	三	日式燒肉 捲捲麵 麵+豬肉絲+高麗+紅蘿蔔	燒烤雞翅X1 三節翅X1-燒	★ ▲炸薯條X5 薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808
5	四	白飯 白米	◆香滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	奶香歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜+奶粉-炒	*芝香四季 四季豆+芝麻-炒	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞肉+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	醬燒排X1 魚排X1-燒	滷蛋X1拼盤 雞蛋+蘿蔔+香菇-油	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	●味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.4	2.4	804
9	-	地瓜飯 白米+地瓜	◆黑胡椒 鐵板肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	▲可樂餅 X2 可樂餅X2-燒	香草百匯 花椰+豆薯+玉筍+川耳-炒	青菜	麵線羹 紅麵線+竹筍+木耳	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801
10	二	白飯 白米	★ ◆鹹酥雞 X4 雞肉-炸	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+番茄+洋蔥+絞肉-煮	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
11	三	香菇 肉絲油飯 白米、豬末、肉絲、香菇	醬燒豬排X1 豬排X1-油	▲燒賣X2 燒賣X2-蒸	香菇竹筍 香菇+筍-煮	青菜	●蛋花湯 板豆腐+雞蛋+金針菇+味噌		6.2	2.5	2.3	2.7	801
12	四	白飯 白米	◆印度奶油 咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	●肉絲香干小炒 豆干+豬肉絲+香菇+芹菜-炒	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+豬大骨+白蘿蔔	100%果汁	6.4	2.5	2.5	2.3	802
13	五	小米飯 白米+小米	●蒲燒魚排X1 魚排X1+豆腐-蒸	年糕燜雞 雞肉+年糕+洋蔥+香菇+蔥-燒	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	昆布雞湯 昆布+雞骨+玉米	星星麵包	6.3	2.5	2.6	2.5	806
16	-	大麥飯 白米+大麥	◆糖醋雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	●香菇肉燥 干丁+豬絞肉+香菇-煮	脆炒結頭 結頭菜+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針菇+豬大骨+海帶芽	水果	6.4	2.6	2.6	2.7	830
17	二	白飯 白米	蒸魚排X1 魚排-蒸	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	●豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	青菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+杏鮑菇+酸菜		6.3	2.6	2.4	2.5	809
18	三	西西里 蕃茄肉醬 貝殼麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	紐澳良 烤雞排X1 雞排X1-燒	▲金條薯餅 X3 薯餅X3-烤	清炒條豆 條豆+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.6	811
19	四	白飯 白米	◆里肌肉條X4 豬肉切條X4-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳-煮	有機蔬菜	●柴魚豆腐湯 豆腐+金針菇+柴魚片+味噌	水果	6.5	2.4	2.4	2.4	803
20	五	胚芽飯 白米+胚芽米	★ 香酥條X2 翅小翅X2-炸	鍋燒白菜 白菜+竹筍+豬肉絲+雞蛋-煮	●*蜜汁方干 豆干+白芝麻-燒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
23	-	燕麥飯 白米+燕麥	◆三杯豚肉 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒	●蒜蓉四方腐X1 四角豆腐X1-燒	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	二	白飯 白米	◆蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	香菇高麗 高麗菜+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.4	2.6	2.4	2.5	816
25	三	經典 肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	★炸 日式豬排X1 豬排X1-炸	▲蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	薑絲海帶唇 海帶唇+薑絲-炒	青菜	鮮瓜大麥湯 時瓜+雞骨+大麥+薑絲		6.3	2.5	2.6	2.5	806
26	四	白飯 白米	◆肉骨茶燉雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+枸杞-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+豬大骨+榨菜	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
27	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	◆泰味燒魚 魚丁+高麗菜-煮	●▲照燒雞肉丸X1 油豆腐+雞肉丸X1+洋蔥-燒	芽菜什錦 黃豆芽+木耳+芹菜-炒	青菜	洋芋雞湯 馬鈴薯+雞肉+南瓜	豆奶	6.3	2.5	2.6	2.6	811
30	-	胚芽飯 白米+胚芽米	*◆麻油雞 雞肉+杏鮑菇+枸杞-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	▲蒟蒻花椰 綠花椰+白花椰+蒟蒻-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶+豬大骨+白蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	825
31	二	白飯 白米	◆京醬肉柳 豬肉+柳-煎	▲綜合關東煮 白蘿蔔+貢丸+甜不辣+魚卵-煮	清炒粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.6	803

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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