



上將食品

114年6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	全日 總量	雞肉	蔬菜	海帶	魚類	海鮮
2	一	*五穀飯 白米, 五穀米	烤 翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	酥皮 ▲ 蘋果捲 X1 蘋果酥捲 X1-烤	●海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 干絲-炒	青菜 冬瓜肉絲湯 冬瓜, 豬肉絲, 薑	100%果汁		6.7	2.4	2.3	2.5	819
3	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉塊, 洋芋-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-油	蒜香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒	青菜 香菇雞湯 白蘿蔔, 雞肉, 香菇		6.7	2.5	2.2	2.4		820
4	三	拿坡里 茄汁肉醬麵 義大利麵, 番茄, 絞肉	義式香草 雞排 X1 雞排 X1-烤	★▲ 金黃炸餃 X2 水餃 X2-炸	蔥酥豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 紅蔥-炒	青菜 玉米濃湯 玉米, 雞蛋		6.7	2.4	2	2.6		816
5	四	紅藜飯 白米, 紅藜	◆鳳梨橙汁魚 魚肉, 鳳梨, 彩椒-燒	麥香雞排 X1 香雞堡排 X1-烤	菇燒時瓜 鮮瓜, 金針菇-燒	有機蔬菜 ●柴香味噌湯 豆腐, 青蔥	水果	6.5	2.4	2.3	2.5		805
6	五	白飯 白米	豆乳蘿蔔 雞肉, 白蘿蔔, 豆乳-煮	蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	木耳炒竹筍 竹筍, 木耳, 紅椒-炒	青菜 薏仁洋芋湯 洋芋, 湯排, 薏仁		6.6	2.5	2.1	2.4		810
9	一	*雜糧飯 白米, 雜糧米	◆韓式燉豬肉 豬肉, 豆薯-燉	▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	青菜 針菇雞湯 白蘿蔔, 金針菇, 雞肉	水果	6.6	2.5	2.2	2.5		817
10	二	*芝麻飯 白米, 芝麻	燒無骨雞排 X1 去骨雞排 X1-燒	肉茸蒸蛋 雞蛋, 絞肉-蒸	●麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青豆-燒	青菜 南洋肉骨茶 洋蔥, 湯排, 鮮菇		6.5	2.6	2.1	2.4		811
11	三	*麻香肉絲 油飯 糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳	京醬肉排 X1 豬排 X1-燒	▲燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	紅蘿花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 鹹香米苔目 米苔目, 高麗菜, 絞肉		6.8	2.6	2.2	2.6		838
12	四	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	叉燒肉 X3 豬肉條 X3-烤	家常粉絲 高麗菜, 粉絲, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 味噌蛋花湯 雞蛋, 海芽	水果	6.8	2.5	2.1	2.5		829
13	五	胚芽飯 白米, 胚芽	◆壽喜醬燒豬 豬肉, 洋蔥, 金針菇-燒	★炸小雞腿 X1 + 地瓜薯條 翅小腿 X1, 地瓜薯條-炸	●腐皮鮮瓜 鮮瓜, 豆皮, 枸杞-煮	青菜 ●酸辣湯 竹筍, 豆腐, 肉絲, 雞蛋	巧克力 法式小丸子	6.7	2.4	2.2	2.4		812
16	一	白飯 白米	◆日式咖哩雞 雞肉, 南瓜, 紅蘿蔔-煮	●客家小炒 豆干, 豬肉絲, 芹菜-炒	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 紅蘿蔔-油	青菜 裙帶蛋花湯 白蘿蔔, 雞蛋, 海芽	水果	6.7	2.4	2.2	2.4		812
17	二	糙米飯 白米, 糙米	里肌豬排 X1 豬排 X1-油	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	醬香炒筍 竹筍, 紅椒-炒	青菜 ●小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 青蔥		6.6	2.5	2.1	2.5		815
18	三	白醬萵菇 彎管麵 彎管麵, 豬絞肉, 鮮菇	★香酥炸翅 X1 三節雞翅 X1-炸	椒鹽薯辦 X3 洋芋薯辦 X3, 椒鹽-烤	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋		6.6	2.4	2	2.6		809
19	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	●◆砂鍋魚 魚肉, 白蘿蔔, 油片-燒	▲烤鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	韓式炒雙芽 黃豆芽, 海芽, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 筍味雞湯 竹筍, 雞肉, 木耳	水果	6.5	2.5	2.1	2.5		808
20	五	白飯 白米	▲三杯米糕 雞肉, 米血糕, 九層塔-燒	●紅燒百頁 百頁, 絞肉, 青蔥-煮	雲耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	青菜 羅宋湯 番茄, 湯排, 高麗菜		6.6	2.5	2.1	2.4		810
23	一	地瓜麥片飯 白米, 地瓜, 麥片	★鹽酥魚排 X1 魚排 X1-炸	▲關東煮 白蘿蔔, 魚卵卷, 魚板, 海帶-煮	玉米彩蔬 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	青菜 香菇赤肉羹 竹筍, 香菇, 肉絲	水果	6.7	2.5	2	2.4		815
24	二	白飯 白米	◆日式柴魚雞 雞肉, 白蘿蔔, 柴魚片-燒	蒸蛋 雞蛋, 鮑菇-蒸	鮮瓜匯煮 鮮瓜, 玉米筍, 木耳-煮	青菜 金針排骨湯 金針菇, 湯排, 金針花		6.5	2.5	2.1	2.5		808
25	三	上將 招牌菜飯 白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 香菇	醬烤 里肌肉排 X1 豬排 X1-烤	燒烤醬 ▲愛心甜不辣 X2 愛心甜不辣 X2-燒	雜菜冬粉 洋蔥, 冬粉, 彩椒, 木耳-炒	青菜 菜脯燉雞湯 白蘿蔔, 雞肉, 菜脯		6.8	2.6	2	2.6		838
26	四	白飯 白米	◆春川年糕雞 雞肉, 年糕, 大白菜-燒	肉醬鴿蛋 X1 烏蛋 X1, 豬絞肉, 鮮菇, 紅蔥-油	芹炒海根 海帶根, 芹菜-炒	有機蔬菜 ●大醬味噌湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	水果	6.7	2.5	2.1	2.5		822
27	五	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	◆白醬洋芋豬 豬肉塊, 洋芋-煮	*●麻香凍腐雞 凍豆腐, 雞肉, 高麗菜-煮	●絲瓜豆簽 絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔-煮	青菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.4		820
30	一	~~ 結 業 式 ☺ 放 暑 假 囉 ~~											

★表示炸物(1次/週)。●表示豆製品(>2次/週)。▲表示加工品(2次/週)。◆表示主菜為數肉類。*: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。