



統鮮美食114年6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0651號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜1 | 副菜2 | 青菜 | 湯品 | 附餐 | 全穀 | 豆魚 | 蔬 | 油 | 熱 | |
|----|----|--|--|--|---------------------------------------|------|--|--------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | - | *芝麻飯 <small>白米+芝麻</small> | ◆馬鈴薯燉肉 <small>豬肉塊+馬鈴薯+蔥-燉</small> | ▲麥香雞堡排X1 <small>麥香雞堡排X1-烤</small> | 蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small> | 青菜 | ●味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small> | 100%果汁 | | 6.4 | 2.7 | 2.4 | 2.4 | 819 |
| 3 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | ◆酸甜果香 骰子雞X4 <small>雞肉+百香果-燒</small> | 蔥爆肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥-炒</small> | 木耳時瓜 <small>瓜+川芎-煮</small> | 青菜 | 香菇竹筍湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small> | | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 813 |
| 4 | 三 | 蘑菇肉醬 義大利麵 <small>麵+豬絞肉+玉米+蘑菇</small> | 黑胡椒豬排X1 <small>豬排X1-油</small> | ★炸 ▲薯條X5 <small>薯條X5-炸</small> | 雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small> | 青菜 | 巧達濃湯 <small>洋芋+雞蛋+紅蘿蔔</small> | | | 6.3 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 811 |
| 5 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | 蒸魚排X1 <small>魚排-蒸</small> | ●拌飯肉燥嫩腐 <small>嫩油腐+豬肉+洋蔥+香菇-煮</small> | 韭菜銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒</small> | 有機蔬菜 | 鮮蔬排骨湯 <small>高麗菜+豬大骨+金針菇</small> | 水果 | | 6.2 | 2.7 | 2.4 | 2.5 | 809 |
| 6 | 五 | 糙米飯 <small>白米+糙米</small> | 紅燒滷筍 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥-油</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small> | 白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small> | 青菜 | 芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞肉+芹菜</small> | | | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 807 |
| 9 | - | 小米飯 <small>白米+小米</small> | ◆*雞肉南蠻漬 <small>雞肉+白芝麻+黑芝麻-燒</small> | 日式薑汁燒肉 <small>洋蔥+豬肉+金針菇+香菇+蔥-煮</small> | 脆炒四季 <small>四季豆+木耳-炒</small> | 青菜 | 海芽蛋花湯 <small>海芽+雞蛋+薑絲</small> | 水果 | | 6.2 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 808 |
| 10 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | ◆蜂蜜咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蜂蜜-煮</small> | 燒烤 翅小 腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small> | 碧綠西蘭花 <small>花椰菜+香菇-炒</small> | 青菜 | ●小魚 豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+味噌</small> | | | 6.3 | 2.6 | 2.6 | 2.8 | 827 |
| 11 | 三 | 青醬雞肉 義式麵 <small>麵+雞肉+青醬</small> | ★炸 香雞排X1 <small>雞排X1-炸</small> | ▲燒賣 X 2 <small>豬肉燒賣X2-蒸</small> | *蝦皮甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒</small> | 青菜 | 玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small> | | | 6.5 | 2.4 | 2.3 | 2.6 | 810 |
| 12 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | ◆蒜味肉條X4 <small>豬肉切條X4-烤</small> | 春川起司年糕雞 <small>自製泡菜+雞肉+年糕+紅蘿蔔+起司-煮</small> | *花生海結 <small>海帶結+花生-油</small> | 有機蔬菜 | 金針雞湯 <small>金針花+雞骨+香菇</small> | 水果 | | 6.5 | 2.6 | 2.5 | 2.4 | 821 |
| 13 | 五 | *五穀飯 <small>白米+五穀米</small> | 蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛魚+冬粉-蒸</small> | ▲●貢丸X1烏龍滷味 <small>貢丸X1+豆干+油豆腐-油</small> | 肉絲鮮筍 <small>竹筍+豬肉絲+香菇-炒</small> | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 <small>時瓜+豬大骨+杏鮑菇</small> | 巧克力菠蘿 | | 6.6 | 2.4 | 2.5 | 2.4 | 813 |
| 16 | - | 大麥飯 <small>白米+大麥</small> | ◆泰式打拋肉片 <small>豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮</small> | ▲黃金雞柳條 X2 <small>檸檬雞柳條X2-烤</small> | 螞蟻上樹 <small>高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒</small> | 青菜 | 三絲雞湯 <small>竹筍+雞肉+紅蘿蔔+木耳</small> | 水果 | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.6 | 817 |
| 17 | 二 | 白飯 <small>白米</small> | 紐澳良 烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1-烤</small> | ●客家小炒 <small>豆干+豬肉+魷魚+芹菜+蔥-炒</small> | 金瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+香菇-炒</small> | 青菜 | 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔</small> | | | 6.4 | 2.5 | 2.6 | 2.5 | 813 |
| 18 | 三 | 肉絲 油飯 <small>白米, 糯米, 肉絲, 香菇</small> | 鐵路豬排X1 <small>豬排X1-油</small> | ★ ▲三角薯餅X2 <small>薯餅X2-炸</small> | 清炒時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒</small> | 青菜 | 味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+柴魚片</small> | | | 6.2 | 2.7 | 2.3 | 2.6 | 811 |
| 19 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | ◆花瓜燒雞 <small>雞肉+冬瓜+花瓜-燒</small> | 紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small> | 針菇海絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small> | 有機蔬菜 | 麵線羹 <small>麵線+竹筍+木耳</small> | 水果 | | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 816 |
| 20 | 五 | 地瓜飯 <small>白米+地瓜</small> | ●豉汁豆腐 <small>生鮮魚丁+豆腐+豉豉-煮</small> | QQ滷蛋X1 <small>雞蛋X1-油</small> | *腰果玉米 <small>玉米+雞肉+青豆+腰果-炒</small> | 青菜 | 日式豚骨湯 <small>大白菜+豬大骨+金針菇</small> | | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 823 |
| 23 | - | 白飯 <small>白米</small> | 醬燒 虱目魚排X1 <small>魚排X1-燒</small> | 咖哩肉醬 ▲雞肉丸X1 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+豬絞肉+雞肉丸-煮</small> | 薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-煮</small> | 青菜 | 竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨</small> | 水果 | | 6.5 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 813 |
| 24 | 二 | 小米飯 <small>白米+小米</small> | ◆醃醃滷肉 <small>豬肉塊+冬瓜+香菇-油</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋+毛豆-蒸</small> | 三色高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒</small> | 青菜 | 蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+蔥</small> | | | 6.5 | 2.5 | 2.5 | 2.4 | 813 |
| 25 | 三 | 台式肉絲 炒米粉 <small>米粉+豬肉+高麗菜+香菇</small> | ★ ◆鹹酥雞X4 <small>雞肉-炸</small> | ▲鍋貼X2 <small>鍋貼X2-烤</small> | 熱炒筍片 <small>竹筍+香菇+蔥-炒</small> | 青菜 | ●酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳</small> | | | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.6 | 816 |
| 26 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | ◆黃金泡菜燒肉 <small>豬肉片+自製黃金泡菜+蔥-炒</small> | ●蒜蓉醬 佐四方腐X1 <small>四方腐X1+蒜蓉醬-煮</small> | 洋芋條豆 <small>四季豆+馬鈴薯-炒</small> | 有機蔬菜 | 鮮瓜雞湯 <small>時瓜+雞骨+杏鮑菇</small> | 水果 | | 6.3 | 2.5 | 2.6 | 2.6 | 811 |
| 27 | 五 | 燕麥飯 <small>白米+燕麥</small> | 菲力雞排X1 <small>雞排X1-油</small> | 菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small> | *開陽時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蝦皮-煮</small> | 青菜 | 味噌昆布湯 <small>海帶+玉米+紅蘿蔔</small> | 豆奶 | | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 818 |

本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果類、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、奶類及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★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 ▲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