



# 統鮮美食114年6月菜單



# 福和國中

食材以符合三章—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(營養字第0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金雞 雞腿	豆腐 雞肉	蔬菜	油 脂	熱 量
2	一	*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+紫魚片</small>	100%果汁		6.4	2.7	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+洋葱+蔥-炒</small>	木耳時瓜 <small>瓜+川耳-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+洋葱+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	一	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>洋葱+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+洋葱+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	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	◆泰式打拋肉片 <small>豬肉片+洋葱+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+紫魚片</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+豆豉-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	一	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-燒</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯+蔥-炒</small>	*開陽時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蝦米-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