



上將食品

114年4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 章 IQ 認證食材為原則* ◎營養師：劉芸璿(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐					熱量	
1	二	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	★炸豬肉條 X3 豬肉條 X3-炸	蒜酥條豆 條豆, 紅蘿蔔, 蒜酥-炒	青菜	番茄蛋花湯 雞蛋, 番茄, 青蔥	6.6	2.5	2	2.4	808	
2	三	肉燥 烏龍麵 小烏龍麵, 豆芽菜, 絞肉	香烤 豬排 X1 豬排 X1-烤	▲檸檬雞柳 X2 雞柳條 X2-烤	香芋白菜 大白菜, 芋頭, 紅蘿蔔-滷	青菜	●韓式大醬湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉	6.6	2.6	2	2.7	834	
7	一	白飯 白米	◆黃燜雞 雞肉, 洋芋, 彩椒-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	鮮瓜冬粉 鮮瓜, 冬粉, 紅蘿蔔-煮	青菜	筍香排骨湯 竹筍, 湯排	100%果汁					821
8	二	小米飯 白米, 小米	原味肉排 X1 豬排 X1-滷	▲塔香花枝揚 花枝揚, 芹菜, 九層塔-炒	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 金針菇-炒	青菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑	6.6	2.4	2	2.4	803	
9	三	義式茄汁 肉醬麵 麵, 豬肉, 番茄, 玉米	BBQ 烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	海苔薯餅 X3 洋芋薯餅 X3, 海苔粉-烤	花椰鮑菇 花椰菜, 鮑菇-煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋, 鮑菇, 雞蛋	6.7	2.4	2	2.6	819	
10	四	*雜糧飯 白米, 雜糧米	◆和風燒豬 豬肉, 洋蔥, 柴魚片-煮	★炸 鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	*蝦香炒筍 竹筍, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒	有機蔬菜	●味噌湯 結頭菜, 豆皮	6.5	2.5	2	2.5	810	
11	五	燕麥飯 白米, 燕麥	◆● 麻香凍腐魚 魚肉, 凍豆腐, 金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋, 玉米-蒸	紅絲芽菜 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 青蔥	蜂蜜 星星					805
14	一	胚芽飯 白米, 胚芽	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	★炸翅腿 X1 +地瓜拼盤 翅小腿 X1, 地瓜-炸	豆酥長豆 長豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐, 青蔥, 小魚乾	6.6	2.5	2	2.5	812	
15	二	白飯 白米	◆橙汁雞丁 雞肉, 洋蔥, 鳳梨-燒	●泰式鮮茄油腐 油豆腐, 番茄, 九層塔, 魚露-煮	木耳燒瓜 鮮瓜, 木耳-燒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 湯排	6.5	2.5	2	2.4	803	
16	三	招牌 上海菜飯 白米, 綠色蔬菜, 豬肉, 香菇	醍醐肉排 X1 豬排 X1-滷	▲麥克雞塊 X2 雞塊 X2-烤	白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳-煮	青菜	針菇雞湯 雞肉, 金針菇	6.5	2.6	2	2.7	827	
17	四	白飯 白米	◆三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 鮑菇-炒	*花生海結 白蘿蔔, 海帶結, 花生-滷	有機蔬菜	●肉骨茶湯 洋蔥, 湯排, 豆皮	6.6	2.4	2	2.6	809	
18	五	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	孜然燉蘿蔔 豬肉, 白蘿蔔-燉	▲沙嗲黃金魚蛋 洋芋, 黃金魚蛋, 青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐, 雞蛋, 筍, 木耳	6.7	2.4	2	2.4	810	
21	一	白飯 白米	◆韓式泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 木耳-煮	★▲ 奶油可樂餅 X1 可樂餅 X1-炸	蒜拌海根 海帶根, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	青菜	紅燒排骨湯 洋蔥, 白蘿蔔, 湯排	6.5	2.5	2	2.5	808	
22	二	糙米飯 白米, 糙米	◆糖醋豬肉 豬肉, 鳳梨, 彩椒-煮	椒鹽魚塊 X2 魚塊 X2, 椒鹽-烤	鮮魷結菜 結頭菜, 魷魚-煮	青菜	洋薯雞湯 洋芋, 雞肉, 薑仁	6.7	2.5	2	2.6	824	
23	三	白醬 義大利麵 麵, 鮑菇, 絞肉	菲力雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	▲餡餅 X2 餡餅 X2-烤	脆炒豆芽 豆芽, 紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋	6.6	2.5	2	2.7	824	
24	四	*芝麻飯 白米, 芝麻	◆椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	茶葉蛋 X1 帶殼雞蛋 X1-滷	釜燒時瓜 鮮瓜, 木耳, 紅蘿蔔-燒	有機蔬菜	●關東煮湯 油豆腐, 金針菇, 海帶	6.6	2.5	2	2.5	815	
25	五	白飯 白米	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	宮廷醬炒年糕 豬肉, 年糕, 香菇, 青蔥-煮	●豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 紅蘿蔔-煮	青菜	羅宋湯 番茄, 芹菜, 湯排	豆奶					829
28	一	紅藜小麥飯 白米, 紅藜, 小麥	◆客家筍燒魚 魚肉, 筍, 薑-燒	▲★QQ麻糬球 X2 麻糬球 X2-炸	玉筍燒瓜 鮮瓜, 玉米筍, 紅蘿蔔-燒	青菜	赤肉羹 白菜, 豬肉, 香菇, 雞蛋	6.6	2.4	2	2.6	812	
29	二	白飯 白米	◆義式燒雞 雞肉, 洋蔥, 番茄-燒	蒸蛋 雞蛋, 南瓜-蒸	玉米彩蔬 玉米, 鮑菇, 白蘿蔔-煮	青菜	●味噌海芽湯 豆腐, 海芽, 柴魚片	6.6	2.5	2	2.5	812	
30	三	古早味 香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲, 木耳	五香里肌排 X1 豬排 X1-滷	▲三杯 米糕雞 竹筍, 雞肉, 米血糕, 九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜, 紅椒-炒	青菜	結菜雞湯 結頭菜, 雞肉	6.7	2.4	2	2.7	821	

★表示炸物(1次/週)。●表示豆製品(>2次/週)。▲表示加工品(2次/週)。◆表示主菜為散肉類。*: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】夏季為各種瓜果類當季盛產之季節，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、佛手瓜等瓜果類。