



# 統鮮美食114年4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(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全餐 視量	豆魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	◆洋釀雞米花X4 雞肉X4-塊	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉筍-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.5	2.5	818
2	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+香菇+蘑菇	紅燒大排X1 豬排X1-油	★炸 ▲薯球X4 薯球X4-炸	＊ 蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.4	2.8	808
**兒童節及清明節放假兩天**													
7	一	糙米飯 白米+糙米	◆鹹水雞 雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	螞蟻上樹 甘藍菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞	100%果汁	6.2	2.7	2.5	2.6	816
8	二	白飯 白米	◆瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒	▲麥香雞X1 麥香雞堡排X1-烤	四季脆薯 洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋+蔥		6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	三	招牌肉絲 油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	烤 翅小腿X2 翅小腿X2-烤	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.5	811
10	四	白飯 白米	◆筍香燒肉 豬肉塊+竹筍+蔥-燉	▲*香鬆 海鮮丸X2 海鮮丸+海苔香鬆-煮	什錦芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐+小魚干+海帶芽	水果	6.3	2.5	2.5	2.7	813
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	★黃金魚排X1 虱目魚排X1-炸	泡菜年糕豬 自製泡菜+豬肉片+年糕+紅蘿蔔+蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	●金針雞湯 金針菇+雞肉+香菇+皮絲	草莓夾心	6.2	2.6	2.3	2.7	808
14	一	*蕎麥飯 白米+蕎麥	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	★ 炸翅小腿X1 翅小腿X1+地瓜-炸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥	水果	6.4	2.5	2.6	2.5	813
15	二	白飯 白米	●蒲燒魚排X1 魚排X1+豆腐-蒸	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸	木耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	三	蘿勒青醬 義式麵 麵+豬絞肉+洋蔥+九層塔	鐵路豬排X1 豬排-油	▲ 薯條X5 薯條X5-烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.3	2.6	2.6	2.7	823
17	四	白飯 白米	◆*糖醋雞X4 雞肉+洋蔥+白芝麻-燒	●招牌香菇肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	蔥爆黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.4	2.6	813
18	五	大麥飯 白米+大麥	醍醐滷筍 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	▲椒鹽酥條X2 檸檬雞柳條-烤	*白菜滷 大白菜+香菇+蝦米-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薯絲		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★炸 ◆鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	●蕃茄肉醬煨豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮	＊ 芝香海根 海帶根+白芝麻+薯絲-炒	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米粒	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	806
22	二	白飯 白米	◆黑胡椒 鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒+黑胡椒-炒	香蒜奶焗風味 虎皮蛋X1 雞蛋X1+香蒜醬-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞肉		6.4	2.6	2.4	2.6	820
23	三	日式讚岐 炒烏龍 麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥	紐澳良 烤雞排X1 雞排X1-烤	▲鮮肉 蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	清炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	四	白飯 白米	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮑菇時瓜 時瓜+鮑菇+川耳-炒	有機蔬菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
25	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	▲可樂餅X2 可樂餅X2-烤	●薑燒油腐 嫩油腐+杏鮑菇+薑-燒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	豆奶	6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	一	小米飯 白米+小米	◆椒鹽肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	泡菜什錦 ▲雞肉丸X1 自製韓式泡菜+雞肉丸X1+年糕+金針菇-煮	● 醬爆豆干 豆干-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
29	二	白飯 白米	◆白醬燉雞 雞肉+馬鈴薯-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	炒粉絲 高麗菜+冬粉+木耳-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.6	2.7	815
30	三	沙茶肉絲 炒飯 白米+豬肉絲+玉米+洋蔥	海苔 醬燒魚排X1 魚排+海苔粉-燒	▲燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	香草 洋芋條 馬鈴薯+毛豆-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薯絲		6.5	2.5	2.6	2.6	825

\*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、不適宜其過敏體質者食用\*

★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 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 \*過敏原(堅果、甲殼類)