



上將食品

113年10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：劉芸瑾(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆或蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	二	胚芽飯 白米,胚芽	◆柚香豬柳 豬柳,洋蔥,彩椒-炒	★鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	蒜酥高麗 高麗菜,紅蘿蔔,蒜-炒	青菜 香菇雞湯 白蘿蔔,雞肉,香菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
2	三	●醃醬肉茸 乾拌麵 麵,豆干,絞肉,洋蔥,青蔥	紐奧良風味 烤翅 X1 三節雞翅 X1-烤	▲可樂餅 X1 可樂餅 X1-烤	菇炒鮮筍 鮮筍,金針菇,紅蘿蔔-炒	青菜 海芽蛋花湯 白菜,雞蛋,海芽		6.5	2.4	1.9	2.7	804
3	四	白飯 白米	虱目魚塊 X2 魚塊 X2-烤	沙嗲薯塊豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔-煮	木耳芽菜 豆芽菜,木耳-炒	有機蔬菜 ●酸辣湯 豆腐,竹筍,肉絲,金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
4	五	紫米飯 白米,紫米	海山醬鮑菇 雞肉,鮑菇,青蔥-燒	瓜仔鴿蛋 X1 烏蛋,絞肉,冬瓜,脆瓜-煮	絲瓜寬粉 絲瓜,寬粉,木耳,枸杞-煮	青菜 洋芋湯 洋芋,薯仁,湯排		6.8	2.5	2.2	2.4	827
7	一	白飯 白米	◆鳳梨咕咾肉 豬肉,洋蔥,鳳梨-燒	▲柴香關東煮 小魚丸,白蘿蔔,海帶結-煮	菇炒長豆 長豆,金針菇,紅蘿蔔-炒	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	100%果汁	6.5	2.5	2.2	2.4	806
8	二	糙米飯 白米,糙米	羅勒烤翅腿 X2 翅小腿 X2,羅勒-烤	海芽炒蛋 雞蛋,洋芋,海芽-炒	●豆皮白菜 大白菜,豆皮,紅蘿蔔-煮	青菜 ●小魚味噌湯 豆腐,小魚干,青蔥		6.7	2.5	2.1	2.6	826
9	三	義式肉醬 螺旋麵 麵,玉米,絞肉,番茄	烤醬里肌排 X1 豬排 X1-燒	★▲炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒-炒	青菜 西式濃湯 洋芋,紅蘿蔔,雞蛋		6.6	2.4	2	2.5	805
10	四	~~ 雙十國慶愉快 ~~										
11	五	小麥飯 白米,小麥	◆醬味燒魚 魚肉,洋芋,毛豆-燒	●韓式什錦冬粉 豆芽菜,冬粉,豆皮,肉絲,木耳-炒	珍菇燒瓜 鮮瓜,秀珍菇,紅蘿蔔-煮	青菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,湯排,芹菜	肉鬆麵包	6.9	2.4	2	2.4	821
14	一	藜麥飯 白米,白藜麥	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	蒸蛋 雞蛋,玉米-蒸	金菇炒筍 竹筍,紅蘿蔔,金針菇-炒	青菜 洋芋排骨湯 洋芋,湯排,香菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
15	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉,南瓜,紅蘿蔔-煮	▲莎莎醬雞肉丸 X1 雞肉丸,番茄,青豆-煮	蒜味海根 海帶根,芹菜,蒜-炒	青菜 ●酸菜豆腐湯 豆腐,酸菜		6.7	2.5	2.2	2.4	820
16	三	芋香 肉絲油飯 糯米,白米,豬肉,芋頭,香菇	★炸雞排 X1 雞排 X1-炸	●泡菜燒豬 豬肉,油片,自製泡菜-燒	*開陽高麗 高麗菜,紅蘿蔔,蝦米-炒	青菜 肉骨茶湯 白蘿蔔,湯排,金針菇		6.7	2.4	2.1	2.6	819
17	四	胚芽飯 白米,胚芽	茄醬魚排 X1 魚排 X1-燒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,毛豆-炒	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜,蒟蒻,木耳-煮	有機蔬菜 筍味雞湯 竹筍,雞肉	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807
18	五	白飯 白米	炒什錦 雞肉,洋蔥,紅椒,蒜酥-炒	*▲香鬆丸子 X2 魷魚丸 X2,香鬆-烤	香菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔-煮	青菜 麵線糊 麵線,木耳,肉絲,柴魚片		6.7	2.5	2.1	2.5	822
21	一	白飯 白米	*◆蝦仁三鮮肉片 豬肉片,竹筍,烏蛋,小蝦仁,魷魚-燒	▲雞堡肉排 X1 雞堡 X1-烤	脆炒雙芽 豆芽菜,海芽,紅蘿蔔-炒	青菜 南瓜雞湯 南瓜,雞肉	水果	6.7	2.5	2	2.6	824
22	二	小米飯 白米,小米	◆*堅果糖醋雞 雞肉,鳳梨,彩椒,堅果-炒	椒鹽薯餅 X3 薯餅 X3-烤	●豆皮時瓜 鮮瓜,油片,枸杞-煮	青菜 紅燒排骨湯 白蘿蔔,湯排,番茄,青蔥		6.5	2.6	2.1	2.4	811
23	三	奶醬菇菇 彎管麵 麵,豬肉,鮑菇,玉米	★炸豬排 X1 豬排 X1-炸	▲燒賣 X2 燒賣 X2-蒸	*蝦香長豆 長豆,紅蘿蔔,蝦皮-炒	青菜 玉米濃湯 玉米,洋芋,雞蛋		6.6	2.5	2	2.7	821
24	四	白飯 白米	◆韓式年糕雞 雞肉,年糕,白菜-燒	●肉茸凍腐燒 凍豆腐,木耳,絞肉-煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 ●大醬湯 豆腐,鮑菇,肉片	水果	6.7	2.4	2.1	2.4	810
25	五	燕麥飯 白米,燕麥	◆梅汁燒魚 魚肉,筍茸,梅菜-煮	雞肉親子丼 洋蔥,雞肉,雞蛋,海苔絲-炒	炒甜玉米 玉米,鮑菇,紅蘿蔔-炒	青菜 紫菜蛋花湯 雞蛋,冬瓜,紫菜	豆奶	6.6	2.5	1.9	2.5	810
28	一	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	★炸雞米花 X3 雞肉 X3-炸	泰式打拋豬 番茄,絞肉,洋蔥,九層塔-炒	▲米血糕 滷味 米血糕,白蘿蔔,海帶結-油	青菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜,湯排,金針菇	水果	6.6	2.4	2	2.4	800
29	二	白飯 白米	蒲燒魚 X1 魚排 X1-蒸	●鐵板鴿蛋 X1 烏蛋,豆干,絞肉,毛豆-炒	鮑菇炒筍 竹筍,鮑菇,紅蘿蔔-炒	青菜 糯米雞湯 洋芋,雞肉,糯米		6.6	2.4	2.1	2.5	807
30	三	上海菜飯 白米,綠色青菜,鹹豬肉,油蔥	香滷翅腿 X2 翅小腿 X2-油	▲鍋貼 X2 鍋貼 X2-烤	●油片鮮瓜 鮮瓜,油片,枸杞-煮	青菜 香菇赤肉羹 竹筍,豬肉,香菇,雞蛋		6.7	2.5	2.2	2.6	829
31	四	白飯 白米	◆味噌洋芋豬 豬肉,洋芋-煮	肉茸粉絲煲 高麗菜,冬粉,絞肉,木耳-炒	蔥酥白菜 白菜,紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,玉米	水果	6.8	2.6	2.2	2.5	839

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