



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：劉芸璿(營養字第 009165)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全餐 總熱量	豆製品	蔬菜	水果	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)。◆表示主菜為數肉類。*: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。