



統鮮美食113年10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，自來水經淨化處理，無污染。地址：新北市三區重慶路中區北街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	全穀 雜糧	豆魚 肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	二	白飯 白米	★◆炸魚塊 魚塊X4-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+青豆-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞		6.4	2.6	2.6	2.6	825
2	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+蕃茄+蘑菇	黑胡椒 豬排X1 豬排X1-燒	▲薯辦 X4 薯辦X4-烤	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.5	806
3	四	糙米飯 白米+糙米	◆三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	甜蔥歐姆蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	乾煸四季 四季豆+豆酥-炒	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	6.5	2.5	2.5	2.6	822
4	五	白飯 白米	醬燒洋芋 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	▲鴿蛋蘿蔔煮 白蘿蔔+鴿蛋X2+玉米片+香菇+筍-煮	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	●味噌 豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	一	白飯 白米	◆蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+玉米筍+蔥-煮	沙茶魷魚三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚-炒	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	100%果汁					
									6.2	2.6	2.5	2.5	804
8	二	地瓜飯 白米+地瓜	◆蘿蔔燒肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆-炒	香菇粉絲 洋蔥+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	●白菜雞湯 大白菜+雞肉+香菇+凍豆腐		6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	三	*蝦香肉絲 油飯 白米+糙米+豬肉絲+蝦米	香草 烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	▲蒸餃X2 鮮肉蒸餃X2-蒸	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	榨菜排骨湯 金針菇+豬大骨+榨菜		6.5	2.6	2.4	2.4	818
10	四	!!!雙十國慶放假一天!!!											
11	五	*芝麻飯 白米+芝麻	★黃金 虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	●木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	草莓 夾心麵包					
									6.2	2.5	2.4	2.6	799
14	一	小米飯 白米+小米	◆韓式泡菜豬 豬肉片+自製泡菜+紅蘿蔔-煮	▲海鮮捲X2 海鮮捲X2-燒	*芝麻條豆 條豆+白芝麻-炒	青菜	黃芽雞湯 黃豆芽+蕃茄+雞骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.7	813
15	二	白飯 白米	蒸魚排X1 魚排+薑-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	●豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	青菜	昆布鮑菇湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
16	三	白醬鮮菇 義式麵 麵+雞肉+杏鮑菇+玉米粒	鐵路豬排 X1 豬排X1-油	★炸 ▲薯條X5 薯條-炸	*蝦香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.4	2.6	820
17	四	白飯 白米	◆沙茶炒雞 雞肉+洋蔥+蔥-煮	三色肉茸 玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-炒	*花生海帶 海帶+花生-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+小魚乾	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
18	五	玉米飯 白米+玉米粒	蒜炒洋蔥 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	咖哩洋芋 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	青菜	竹筍湯 竹筍+雞骨+酸菜		6.3	2.7	2.5	2.6	823
21	一	白飯 白米	◆糖醋魚塊 虱目魚塊*3+洋蔥-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+洋蔥+香菇-炒	針菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	洋芋豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
22	二	糙米飯 白米+糙米	◆瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇-煮	醬燒雞米花X3 雞肉X3-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	●金針雞湯 金針菇+雞肉+油片絲		6.3	2.6	2.4	2.3	800
23	三	青醬雞茸 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔	★炸椒鹽 翅小腿X2 翅小腿X2-炸	▲燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	青菜	●蘿蔔 油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+豬大骨		6.4	2.5	2.4	2.8	822
24	四	白飯 白米	◆滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	*海苔香鬆虎皮蛋X1 雞蛋+海苔香鬆-燒	蒜香花椰 綠花椰+白花椰+香菇+蒜-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋蔥	水果	6.2	2.6	2.5	2.5	804
25	五	燕麥飯 白米+燕麥	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	▲可樂餅X2 可樂餅X2-烤	豚肉蘿蔔 白蘿蔔+豬肉塊+玉米片-煮	青菜	●酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	豆奶					
									6.3	2.5	2.5	2.6	808
28	一	五穀飯 白米+五穀米	◆咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	▲炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	花椰百匯 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大參	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
29	二	白飯 白米	●蒲燒鯛魚X1 鯛魚+豆腐-蒸	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5	811
30	三	蒜香肉茸 炒飯 白米+豬絞肉+紅蘿蔔+蒜	★ 炸豬排X1 豬排-炸	*▲海苔香鬆 海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔香鬆-燒	●玉米干丁 玉米粒+豆干+豆薯+毛豆-炒	青菜	蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋		6.3	2.5	2.4	2.6	806
31	四	白飯 白米	◆孜然風味雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+紅蘿蔔-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	三絲排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *													

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆

★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)