

統鮮美食110年5月菜單 福和國中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)
* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

* 本菜單使用三章一Q認證標食材為原則

日期	星期	主食	主菜	副菜1		副菜2	青菜	湯品	附餐	金穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量			
3	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤翅小腿X2 翅小腿*2-烤	白醬燉豬 豬肉塊+洋蔥角+馬鈴薯+毛豆-煮		●肉絲海根 海帶根+豆干片+肉絲-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+排骨+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803			
4	二	白飯 白米	◆京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	焗 烤 玉 米 炒 蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+起司-烤		脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	青菜	●味噌豆腐湯 海帶芽+洋蔥+豆腐+味噌	100%果汁				6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+番茄+杏鮑菇	黑胡椒魚排 魚排-燒	▲豬 肉 餡 餅X2 餡餅*2-烤		彩椒花椰 雙色花椰+彩椒-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	816			
6	四	大麥飯 白米+大麥	烤雞肉捲 雞肉捲-烤	紅麵滷肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅麴+蒜-油		豆芽三色 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	有機蔬菜	竹筍湯 筍+雞骨	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815			
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	★炸豬排 豬排-炸	●▲沙茶黑輪滷味 豆干+香菇+黑輪-油		肉片絲瓜 絲瓜+豬肉片+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	麵線羹 麵線+木耳+金針菇	肉鬆麵包				6.4	2.6	2.6	2.4	816
10	一	白飯 白米	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥-煮	玉米炒蝦仁 玉米粒+蝦仁+毛豆+豆薯-炒		碰皮白菜 白菜+豬碰皮+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	●酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍	水果	6.2	2.6	2.3	2.5	799			
11	二	玉米飯 白米+玉米粒	無骨雞排 雞排-燒	咖哩肉醬鴿蛋X2 馬鈴薯+豬絞肉+鴿蛋+洋蔥+紅蘿蔔-煮		豆酥四季 四季豆+豆酥+木耳-煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799			
12	三	香菇肉絲 油飯 白米、糯米、香菇、豬肉絲	滷豬排 豬排-油	★炸 ▲可 樂 餅X2 可樂餅*2-炸		木耳炒筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+蔥		6.4	2.5	2.6	2.7	822			
13	四	紫米飯 白米+紫米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚+冬粉-蒸	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸		肉片黃瓜 大黃瓜+豬肉片+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	●玉米豆腐湯 豆腐+玉米段+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808			
14	五	白飯 白米	味噌蘿蔔 豬肉塊+白蘿蔔+洋蔥-煮	韓式泡菜 虎皮蛋X1 雞蛋*1+韓式泡菜-燒	烤地瓜條 X4 地瓜條*4-烤	● 香菇方干 豆干+香菇+紅蘿蔔-油	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+杏鮑菇+雞肉塊	菠蘿麵包				6.3	2.5	2.6	2.7	815
17	一	白飯 白米	沙茶燒雞排 雞排-燒	▲洋芋豬肉丸X2 豬肉丸*2+馬鈴薯+卡菲醬-煮		蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	●味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+豆腐+味噌	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801			
18	二	五穀飯 白米+五穀	◆醋溜魚塊 魚塊+洋蔥-燒	冬瓜栗子燜肉 豬肉塊+冬瓜+栗子-煮		蒜香雙花 雙色花椰菜+香菇+蒜頭-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801			
19	三	白醬雞肉 義大利麵 麵+豬絞肉+杏鮑菇+玉米粒	烤雞腿 雞腿-烤	★ ▲炸三角薯餅X2 薯餅*2-炸		炒高麗菜 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801			
20	四	白飯 白米	叉燒肉排 豬肉排-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄+蔥-炒		●海帶雞絲 海帶絲+雞肉絲+芹菜+豆干絲-炒	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808			
21	五	校 慶 活 動 不 供 餐															
24	一	地瓜飯 白米+地瓜	◆醬燒魚丁 魚丁-燒	筍香菇雞 竹筍+雞肉塊+香菇-油		金沙玉米 玉米粒+鹹蛋黃+毛豆+紅蘿蔔-炒	青菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.4	2.5	2.3	794			
25	二	白飯 白米	烤雞翅 三節雞翅-烤	●肉絲豆干小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+蔥+紅蘿蔔-炒		木耳絲瓜 絲瓜+木耳-煮	青菜	蕃茄排骨湯 蕃茄+西芹+高麗菜+排骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808			
26	三	●酢醬 滷 肉 飯 白米+豬絞肉+豆干+香菇	醬燒豬排 豬排-燒	▲燒賣X2 燒賣*2-蒸		芝麻四季 四季豆+芝麻+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞肉塊		6.4	2.5	2.5	2.6	815			
27	四	五穀飯 白米+五穀米	★炸雞排 雞排-炸	塔香燒肉 豬肉片+九層塔+豆薯+鮑菇-煮		白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 粗米粉+豬肉絲+紅蔥頭	水果	6.3	2.4	2.5	2.5	796			
28	五	白飯 白米	◆蘑菇醬燉肉 豬肉塊+洋芋+洋蔥+蘑菇-煮	蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸		炒花椰菜 花椰菜+彩椒+普羅旺斯粉-煮	青菜	●味噌豆腐湯 金針菇+香菇+豆腐	豆奶				6.5	2.4	2.4	2.5	808
31	一	玉米飯 白米+玉米粒	◆●豆腐魚 魚肉+豆腐+豬絞肉+蔥+洋蔥-煮	韓式冬粉炒肉 豬肉片+韓式冬粉+青江菜+香菇-炒		鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+木耳-煮	青菜	金針湯 金針菇+木耳+雞骨	水果	6.5	2.4	2.5	2.5	810			
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麸質穀物、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。

★表炸物(1次1週) ◆表散菜(6次1月) ●表豆類製品(大於2次/週) ▲表加工品(小於2次/週)