



上將食品 110年5月 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 傳真：(02)2276-3714 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

*菜單含有鹽、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *全面使用非基改食材，使用3章10認證食材為原則* ◎營養師：劉芸瑋(營養字第 009765 號)

★ 本公司所使用之生鮮豬肉及其製品來源全面使用國產豬肉 ★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日供應	生食產肉	蔬菜	水果	熱量		
3	一	白飯 白米	蒸魚排 X1 魚排, 洋蔥, 紅椒-蒸	●蔥爆豆干肉絲 豆干, 豬肉絲, 青蔥, 紅蘿蔔-炒	高麗寬粉 高麗, 寬粉, 豬絞肉, 紅蘿蔔-炒	青菜 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞	水果	6.8	2.4	2	2.3	810	
4	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蒜香豬排 X1 豬排-燒	糖醋 鵪 蛋 X2 鵪蛋, 鳳梨, 番茄, 玉米粒-煮	蝦米炒筍 竹筍, 木耳, 蝦米-炒	青菜 ● 味噌湯 豆腐, 小魚乾, 味噌	100%果汁	6.7	2.4	2.1	2.4	810	
5	三	焗 烤 奶香起司 義大利麵 義大利麵, 南瓜, 洋蔥, 豬絞肉	烤 雞 排 X1 雞排-烤	▲ 海 苔 薯 餅 X4 薯餅, 海苔-烤	木耳白菜 白菜, 香菇, 木耳-煮	青菜 洋芋濃湯 洋芋, 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.8	2.3	2	2.6	816	
6	四	芝麻飯 白米, 芝麻	◆ 蘿蔔燉肉 豬肉塊, 白蘿蔔, 花生-燉	★ 炸 雞 腿 X1 雞腿-炸	針菇黃瓜 大黃瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 高麗菜	水果	6.6	2.3	2.1	2.5	800	
7	五	白飯 白米	烤棒棒腿 X2 棒棒腿-烤	燒烤醬 ▲甜不辣片 X1 甜不辣-燒	清炒長豆 長豆, 紅蘿蔔-炒	青菜 筍片排骨湯 竹筍, 湯排	黑糖捲	6.7	2.4	2	2.3	803	
10	一	薏仁飯 白米, 薏仁	京醬豬排 X1 豬排-燒	蒸 蛋 雞蛋, 玉米粒-蒸	芹炒芽菜 豆芽, 木耳, 芹菜-炒	青菜 香菇雞湯 白蘿蔔, 雞肉塊, 香菇	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
11	二	白飯 白米	◆ 泡菜雞 雞肉塊, 大白菜, 金針菇-煮(不辣)	叉 燒 肉 X3 豬肉條-烤	肉絲海根 海帶根, 豬肉絲, 紅蘿蔔-炒	青菜 羅宋湯 番茄, 西芹, 洋蔥, 湯排	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801	
12	三	香 菇 肉 絲 油 飯 白米, 糯米, 豬肉絲, 香菇, 麵線	燒肉排 X1 肉排-燒	★▲炸 麥 克 雞 塊 X3 麥克雞塊-炸	珍菇蒲瓜 蒲瓜, 秀珍菇-煮	青菜 ● 大滷湯 豆腐, 竹筍, 豬肉絲, 雞蛋, 木耳		6.5	2.5	2	2.7	814	
13	四	小米飯 白米, 小米	蒲 燒 鯛 X1 蒲燒鯛, 粉絲-蒸	壽喜燒豬 豬肉片, 洋蔥, 芝麻, 壽喜醬-燒	蒜香高麗 高麗菜, 木耳, 香菇粉-炒	有機蔬菜 藥燉排骨湯 洋芋, 湯排, 枸杞, 當歸	水果	6.6	2.3	2.3	2.4	800	
14	五	白飯 白米	●紅燒黑干 黑干, 木耳, 青蔥-燒	燉洋芋 豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-燉	▲ 香 蒜 烤 餅 X1 香蒜烤餅-烤	炒花椰 綠花椰菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 米 苔 目 米苔目, 豬肉絲, 芹菜, 紅蔥頭	巧克力 小丸子	6.7	2.4	2.1	2.4	810
17	一	地瓜飯 白米, 地瓜	照燒翅小腿 X2 翅小腿-烤	滷 蛋 X1 雞蛋, 白蘿蔔, 海帶結-滷	● 白菜滷 白菜, 豆皮, 香菇-煮	青菜 金菇排骨湯 竹筍, 金針菇, 排骨, 木耳	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
18	二	紅藜飯 白米, 紅藜	◆ 咖 哩 豬 豬肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	★▲炸 雞 肉 排 X1 雞堡肉-炸	豆酥長豆 長豆, 木耳, 豆酥-炒	青菜 青木瓜雞湯 青木瓜, 鮑魚菇, 雞肉塊	水果	6.7	2.4	2	2.6	816	
19	三	焗 烤 茄汁肉醬 螺旋麵 麵, 玉米粒, 豬絞肉, 番茄, 起司絲	柚 香 烤 雞 腿 X1 雞腿-烤	▲ 燒 賣 X 2 豬肉燒賣-蒸	炒高麗菜 高麗菜, 枸杞, 木耳-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋		6.5	2.5	2	2.5	805	
20	四	白飯 白米	紅燒魚排 X1 魚排-燒	● 瓜 仔 蒸 肉 豬絞肉, 豆腐, 鮑菇, 脆瓜-蒸	金沙炒筍 竹筍, 鹹蛋, 青蔥-炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 黃豆芽, 雞蛋, 海芽	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796	
21	五	~~~~ 校 慶 ~~~~											
24	一	玉米飯 白米, 玉米粒	◆ 糖醋魚丁 魚肉丁, 鳳梨, 彩椒-燒	雞腿肉捲 X1 雞腿肉捲-烤	海帶三絲 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	青菜 ●味噌豆腐湯 豆腐, 白蘿蔔, 柴魚片, 味噌	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814	
25	二	白飯 白米	◆ 白醬羅勒雞 雞肉塊, 洋芋, 羅勒-煮	● 肉 蓉 燒 豆 腐 豆腐, 豬絞肉, 木耳, 毛豆-燒	木耳扁蒲 蒲瓜, 紅蘿蔔, 木耳-燒	青菜 紅燒排骨湯 番茄, 洋蔥, 白蘿蔔, 湯排	水果	6.7	2.3	2.2	2.6	814	
26	三	鹹豬肉 玉米炒飯 白米, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鹹豬肉	滷肉排 X1 豬肉排-滷	★ 炸 鹽 酥 雞 X3 雞肉塊-炸	紅片花椰 白綠花椰菜, 紅蘿蔔-煮	青菜 沙茶赤肉羹 豬肉絲, 白菜, 雞蛋, 木耳		6.8	2.4	1.9	2.3	807	
27	四	五穀飯 白米, 五穀米	烤 雞 排 X1 雞排-烤	▲沙嗲獅子頭 X2 獅子頭, 洋芋, 洋蔥-煮	肉茸粉絲 高麗, 粉絲, 豬絞肉, 木耳-炒	有機蔬菜 金針排骨湯 金針菇, 白蘿蔔, 湯排	水果	6.6	2.4	2	2.5	805	
28	五	麥片飯 白米, 麥片	里肌肉排 X1 里肌肉排-燒	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔, 青豆-炒	韭香芽菜 豆芽菜, 韭菜-炒	青菜 冬瓜雞湯 雞肉塊, 冬瓜, 鮑魚菇	豆奶	6.6	2.3	2.2	2.4	798	
31	一	白飯 白米	◆ 洋芋雞肉 雞肉塊, 洋芋, 毛豆-煮	● 香 菇 肉 燥 干 丁 豆干, 豬絞肉, 香菇, 紅蔥頭-煮	芝麻條豆 綠豆, 紅蘿蔔, 芝麻-煮	青菜 高麗蛋花湯 雞蛋, 玉米粒, 高麗菜	水果	6.8	2.4	2	2.3	810	

◎如遇天候或食品安全因素需作菜色調整請多包涵◎ ★：炸物(<1次/週)。●：豆製品(>2次/週)。▲：加工品(<2次/週)。◆：散肉(<6次/月)。