



上將食品

113 年 11 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：劉芸瑋(營養字第 009165)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 湯 | | 附餐 | | | | | |
|----|----|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 1 | 五 | 白飯 白米 | 番茄什錦 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒 | ●沙茶干片 豆干, 高麗菜-炒 | 燒結菜丁 結頭菜, 木耳, 柴魚片-煮 | 青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔, 湯排, 芹菜 | | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 | |
| 4 | 一 | 胚芽飯 白米, 胚芽 | ◆味噌魚丁 魚肉, 白蘿蔔, 青蔥-煮 | ▲照燒小丸子 小魚丸, 玉米, 鮑菇-燒 | 菇燒時瓜 鮮瓜, 金針菇, 紅蘿蔔-燒 | 青菜 鮮筍雞湯 竹筍, 雞肉, 枸杞 | 100%果汁 | 6.6 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 805 | |
| 5 | 二 | 白飯 白米 | 烤醬雞排 X1 雞排 X1-烤 | ●肉絲小炒 干絲, 肉絲, 金針菇, 木耳-炒 | 拌炒黃芽 黃豆芽, 韭菜, 紅椒-炒 | 青菜 紫菜豆腐湯 豆腐, 紫菜, 青蔥 | | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 824 | |
| 6 | 三 | 義大利番茄肉醬麵 麵, 番茄, 豬絞肉, 玉米 | 蒜香豬排 X1 豬排 X1-燒 | ★▲ 檸香 雞柳條 X2 雞柳條 X2-炸 | 木耳花椰 白花椰菜, 木耳-炒 | 青菜 玉米濃湯 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋 | | 6.6 | 2.6 | 2 | 2.7 | 829 | |
| 7 | 四 | 白飯 白米 | ◆立冬麻油雞 雞肉, 高麗菜, 鮑菇, 紅蔥-煮 | ●黃金泡菜煨凍腐 凍豆腐, 大白菜, 木耳-燒 | 豆酥長豆 長豆, 紅蘿蔔, 豆酥-炒 | 有機蔬菜 羅宋排骨湯 番茄, 白蘿蔔, 湯排 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 | |
| 8 | 五 | 紅藜飯 白米, 紅藜麥 | ◆咕咾肉 豬肉, 洋葱, 鳳梨-燒 | 南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒 | 塔香海根 海根, 芹菜, 九層塔-炒 | 青菜 洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 金針菇 | | 6.7 | 2.4 | 2.1 | 2.6 | 819 | |
| 11 | 一 | 白飯 白米 | ◆安東燉雞 雞肉, 洋芋, 青蔥-燉 | ▲香菇肉燥 魚餃 魚餃, 絞肉, 香菇, 冬瓜-煮 | 炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔-炒 | 青菜 赤肉羹 竹筍, 肉絲, 雞蛋 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 822 | |
| 12 | 二 | 小米飯 白米, 小米 | ★香酥魚排 X1 虱目魚排-炸 | *杏片玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 紅蘿蔔, 杏仁片-炒 | ●油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 木耳-煮 | 青菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾, 味噌 | | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 820 | |
| 13 | 三 | 南洋風味薑黃炒飯 白米, 豬絞肉, 玉米, 鮑菇 | 吮指雞排 X1 雞排 X1-油 | ▲燒賣 X2 燒賣 X2-蒸 | *開陽炒筍 竹筍, 紅蘿蔔, 蝦米-炒 | 青菜 海芽蛋花湯 洋芋, 海芽, 雞蛋 | | 6.6 | 2.6 | 2 | 2.6 | 824 | |
| 14 | 四 | 糙米飯 白米, 糙米 | ◆和風壽喜燒 豬肉, 洋葱, 金針菇-燒 | 泰式打拋鴿蛋 鳥蛋, 番茄, 豆薯, 九層塔-煮 | 蔥酥白菜 大白菜, 木耳, 蔥酥-煮 | 有機蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞 | 水果 | 6.6 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 817 | |
| 15 | 五 | 白飯 白米 | 蠔香炒筍 雞肉, 竹筍, 青蔥-煮 | 蒸蛋 雞蛋, 香菇-蒸 | * 芝麻海結 海帶結, 豆皮結, 花生, 芝麻-油 | 青菜 冬瓜湯 冬瓜, 湯排, 薑 | | 6.7 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 817 | |
| 18 | 一 | 燕麥飯 白米, 燕麥 | ◆南瓜燉肉 豬肉, 南瓜, 毛豆-燉 | ▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤 | 玉筍花椰 白花椰菜, 玉米筍-炒 | 青菜 金針雞湯 雞肉, 金針菇, 金針花 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 824 | |
| 19 | 二 | 白飯 白米 | ★炸翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸 | 麻婆馬鈴薯 洋芋, 絞肉, 青蔥-炒 | ●豆皮長豆 長豆, 紅蘿蔔-炒 | 青菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排, 秀珍菇 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 800 | |
| 20 | 三 | 特調青醬義大利麵 麵, 玉米, 豬絞肉, 洋葱 | 滷控肉排 X1 控肉排 X1-油 | ▲墨西哥風獅子頭 X1 獅子頭 X1, 玉米, 結頭菜-燒 | 清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒 | 青菜 西式濃湯 洋芋, 紅蘿蔔, 雞蛋 | | 6.6 | 2.5 | 2 | 2.7 | 821 | |
| 21 | 四 | 白飯 白米 | 酸甜醬雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤 | ●魚香豆腐 豆腐, 絞肉, 香菇-燒 | 拌炒海絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜-炒 | 有機蔬菜 韓式大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 | |
| 22 | 五 | *芝麻飯 白米, 芝麻 | ◆爆炒沙茶肉 豬肉, 洋葱, 木耳-炒 | 海苔魚條 X2 魚條 X2-烤 | 粉絲鮮瓜 鮮瓜, 粉絲, 枸杞-煮 | 青菜 菇菇雞湯 大頭菜, 雞肉, 金針菇 | 豆奶 | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 803 | |
| 25 | 一 | 白飯 白米 | ◆韓式泡菜雞 雞肉, 年糕, 大白菜-燒 | ▲關東煮 魚卵捲, 黑輪, 海帶, 白蘿蔔-煮 | *腰果粟米 玉米, 豆薯, 紅蘿蔔, 腰果-炒 | 青菜 鼎邊銚 飯條, 豆芽菜, 肉絲, 金針花 | 水果 | 6.7 | 2.4 | 2 | 2.4 | 807 | |
| 26 | 二 | 藜麥飯 白米, 白藜麥 | ◆茄汁燒豚肉 豬肉, 番茄, 毛豆-燒 | 海芽炒蛋 雞蛋, 洋葱, 海芽-炒 | 蔬炒時筍 竹筍, 紅蘿蔔-炒 | 青菜 麻油雞湯 高麗菜, 雞肉, 金針菇 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.6 | 815 | |
| 27 | 三 | 古早味香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉絲, 香菇, 木耳 | 烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤 | ★▲ QQ 地瓜 極 X2 地瓜極 X2-炸 | 木耳長豆 長豆, 木耳-炒 | 青菜 昆布排骨湯 海帶, 湯排, 玉米 | | 6.7 | 2.5 | 2 | 2.7 | 828 | |
| 28 | 四 | 白飯 白米 | ◆沙嗲洋芋豬 豬肉, 洋芋, 洋葱-煮 | ●雞茸油腐 油豆腐, 雞肉, 紅蘿蔔-燒 | 金菇白菜 大白菜, 金針菇, 木耳-煮 | 有機蔬菜 味噌蛋花湯 白蘿蔔, 雞蛋, 味噌 | 水果 | 6.7 | 2.5 | 2.2 | 2.4 | 820 | |
| 29 | 五 | 雜糧飯 白米, 雜糧米 | 蒲燒魚 X1 魚排 X1, 豆腐-蒸 | 肉茸炒寬粉 高麗菜, 寬粉, 豬絞肉, 木耳-炒 | ●炒豆芽菜 豆芽菜, 紅蘿蔔, 油片絲-炒 | 青菜 鮮肉四神湯 洋芋, 豬肉, 山藥, 薏仁 | 蜂蜜星星 | 6.8 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 824 | |

★表示炸物(1 次/週)。●表示豆製品(>2 次/週)。▲表示加工品(2 次/週)。◆表示主菜為散肉類。*: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】夏季為各種瓜類蔬菜盛產之季節，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。