



統鮮美食113年11月菜單



福和國中

營養師：陳芝庭(營養字第0651號)

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

食材以符合三章一Q為原則。

| 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 肉類 | 蔬 菜 | 海 藻 | 熱 量 | |
|--|----|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------|----------|-------------------------|-------------|----------|----------|--------|--------|--------|-----|
| 1 | 五 | 白飯 白米 | 蒜泥洋蔥 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬-煮 | ●▲塔香綜合滷味 米血糕+豆干+杏鮑菇+九層塔-煮 | 薑絲時瓜 時瓜+薑絲-煮 | 青菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋 | | | 6.0 | 2.7 | 2.2 | 2.5 | 790 |
| 4 | 一 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | ◆咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮 | ▲貢丸佃煮 貢丸X1+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔-煮 | 豆酥條豆 四季豆+豆酥-炒 | 青菜 | ●味噌 豆腐湯 豆腐+高麗菜+味噌 | 100%果汁 | | | | | | |
| 5 | 二 | 白飯 白米 | ◆黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒 | 蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒 | 南瓜粉絲 南瓜+粉絲+木耳-炒 | 青菜 | 竹筍雞湯 竹筍+雞肉+香菇 | | | 6.3 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 791 |
| 6 | 三 | 義式肉醬 鐵板麵 麵+玉米粒+豬絞肉+番茄 | 檸檬烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤 | ▲奶香 可樂餅X2 可樂餅X2-烤 | 香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蔥-炒 | 青菜 | 高山金針湯 金針花+海帶芽+豬大骨 | | | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 7 | 四 | 白飯 白米 | ★炸 香雞排X1 雞排X1-炸 | ●炸醬肉燥 豬絞肉+豆干+香菇+青豆-煮 | 清炒花椰 雙色花椰菜+玉米+紅蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔 | 水果 | | 6.1 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 773 |
| 8 | 五 | *芝麻飯 白米+芝麻 | ◆●* 砂鍋沙茶魚 魚丁+凍豆腐+豆皮+芋頭+蝦米-煮 | 五彩肉蓉 玉米+毛豆+豬絞肉+菜脯-炒 | 清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮 | 青菜 | 麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔 | | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 2.6 | 811 |
| 11 | 一 | 燕麥飯 白米+燕麥 | ●蒲燒鯛魚X1 蒲燒魚X1+豆腐-蒸 | 蘿蔔排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮 | 白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮 | 青菜 | 洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔 | 水果 | | 6.8 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 817 |
| 12 | 二 | 白飯 白米 | ◆乾燒醬雞 雞丁+洋蔥-燒 | 玉米起司炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+毛豆+起司-炒 | 海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 日式豚骨湯 白蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨 | | | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 2.6 | 817 |
| 13 | 三 | 乾拌 肉燥麵 麵+豬絞肉+高麗菜+蔥 | 醬燒豬排 X1 豬排X1-油 | ▲ 鮮肉燒賣X2 燒賣X2-蒸 | 油蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | ●酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔 | | | 6.0 | 2.5 | 2.4 | 2.3 | 771 |
| 14 | 四 | 白飯 白米 | ◆*甘栗燒雞 雞丁+栗子+香菇-炒 | 奶香白醬燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+芹菜+洋蔥+彩椒-煮 | 蒜香甘藍 高麗菜+蒜+紅蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 柴魚金菇湯 海帶芽+金針菇+柴魚片+味噌 | 水果 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 796 |
| 15 | 五 | 玉米飯 白米+玉米粒 | 香滷筍干 豬肉+豬腳+筍干-煮 | ▲燒烤醬甜不辣 甜不辣+洋蔥-燒 | 紅藜毛豆 豆莢+毛豆+鷹嘴豆+紅藜麥-煮 | 青菜 | 肉骨茶湯 大白菜+香菇+雞骨+肉骨茶包 | | | 6.0 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 761 |
| 18 | 一 | 五穀飯 白米+五穀米 | ◆*腰果照燒雞 雞丁+地瓜+腰果+紅黃椒-煮 | 咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮 | 黃芽三絲 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-煮 | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 冬瓜+大參+豬大骨 | 水果 | | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 803 |
| 19 | 二 | 白飯 白米 | 蜜汁虱目魚排X1 魚排X1-燒 | 泰式打拋豬 豬絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒 | 肉絲長豆 四季豆+豬肉絲+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 海帶湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔 | | | 6.1 | 2.6 | 2.3 | 2.4 | 788 |
| 20 | 三 | 奶香鮑菇 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥+鮑菇 | 脆皮 烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤 | ▲★炸 美式薯球X4 薯球X4-炸 | 花椰百匯 雙色花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒 | 青菜 | 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔 | | | 6.1 | 2.7 | 2.0 | 2.7 | 801 |
| 21 | 四 | 白飯 白米 | ◆薑汁燒肉 豬肉+豆芽+洋蔥+蔥-炒 | 蒸蛋 雞蛋+玉米粒-蒸 | 紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 有機 蔬菜 | ●小魚 味噌湯 豆腐+小魚干+味噌 | 水果 | | 6.3 | 2.4 | 2.0 | 2.3 | 775 |
| 22 | 五 | 地瓜飯 白米+地瓜 | 香草烤雞排X1 雞排-烤 | ▲● 韓味什錦鍋 豆腐+魚板+黃金魚蛋+起司+蔥-煮 | *韓式粉絲 洋蔥+冬粉+青菜+芝麻-炒 | 青菜 | 香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇 | 豆奶 | | | | | | |
| 25 | 一 | 白飯 白米 | ◆梅干燒肉 豬肉+筍乾+梅干菜-煮 | ▲檸檬 雞柳條X2 雞柳條-烤 | 清炒結頭 結頭菜+香菜-煮 | 青菜 | 三絲雞湯 豆莢菜+紅蘿蔔+金針菇+雞肉 | 水果 | | 6.0 | 2.8 | 2.0 | 2.5 | 793 |
| 26 | 二 | 玉米飯 白米+玉米粒 | ◆青醬嫩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮 | ●鹹豬肉炒干片 豆干片+自製鹹豬肉絲+蔥-炒 | 川耳燒瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮 | 青菜 | 味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌 | | | 6.5 | 2.3 | 2.0 | 2.4 | 786 |
| 27 | 三 | 肉絲 油飯 白米、糯米、豬肉絲、香菇 | ★炸豬排X1 豬排X1-炸 | ▲蒸餃X2 蒸餃X2-蒸 | 洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | ●蕃茄 豆腐湯 蕃茄+豆腐 | | | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 2.6 | 825 |
| 28 | 四 | 小米飯 白米+小米 | ◆椰香雞 雞肉+椰奶-燒 | ●肉末豆腐 豆腐+絞肉+紅蘿蔔+蔥-煮 | 薑絲海根 海帶根+薑絲-煮 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+豬大骨 | 水果 | | 6.0 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 770 |
| 29 | 五 | 白飯 白米 | 烤肉醬魚排X1 魚排-炸 | 玉米雞茸 玉米粒+紅蘿蔔+雞肉+毛豆-煮 | 木耳豆芽 豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮 | 青菜 | 客家米粉湯 米粉+大白菜+芋頭+芹菜 | 墨西哥 奶酥麵包 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6.6 | 2.7 | 2.0 | 2.5 | 827 |
| * * * 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，不適含其過敏體質者食用 * * * | | | | | | | | | | | | | | |

* * * 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 * * *

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。

★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)