上將食品

115年1+2月

【本校未使用輻射污染食品】

本店雞原料 原產地 臺灣

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章1Q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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1/2	五	白飯 白米	和風咖哩 豬肉.洋芋.紅蘿蔔-煮	＊●腰果大溪干 大溪黑干.白蘿蔔.腰果-燒	●彩蔬海絲 海帶絲.干絲.芹菜-炒	青菜	什錦白菜湯 大白菜.雞蛋.木耳		6.7	2.4	2.1	2.3	805
5	一	＊蕎麥飯 白米.蕎麥	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	▲美式 薯球X5 薯球X5-烤	芽菜木耳 豆芽菜.木耳-炒	青菜	●海芽味噌湯 豆腐.海芽.味噌	水果	6.6	2.5	2.2	2.6	822
6	二	白飯 白米	◆鮮茄紅燒豬 豬肉.番茄.洋蔥-燒	●雞茸干丁炸醬 豆干.雞絞肉.鮮菇.毛豆-煮	●腐皮鮮瓜 鮮瓜.豆皮.紅蘿蔔-煮	青菜	菜脯雞湯 雞肉.白蘿蔔.菜脯		6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	三	青醬蕈菇義大利麵 麵.玉米.絞肉.鮮菇	香烤雞排X1 雞排X1-烤	▲珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.7	823
8	四	紅藜飯 白米.紅藜	◆柴香白玉豬 豬肉.白蘿蔔.柴魚片-煮	★炸 卡啦雞翅X1 三節雞翅X1-炸	蒜炒海根 海帶根.芹菜.蒜-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞肉.鮮菇	100%果汁	6.6	2.4	2.1	2.4	803
9	五	白飯 白米	◆三杯魚 魚肉.竹筍.九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋.蔬菜-蒸	結菜佃煮 結頭菜.玉米筍.紅蘿蔔-煮	青菜	紅燒排骨湯 番茄.湯排.洋蔥	奶皇包	6.5	2.4	2.2	2.5	803
12	一	＊雜糧飯 白米.雜糧米	香滷里肌排X1 豬排X1-滷	★炸 雞米花X4 雞肉X4-炸	▲ 蒟蒻燒瓜 鮮瓜.木耳.蒟蒻-煮	青菜	鮮菇赤肉羹 大白菜.豬肉絲.金針菇.雞蛋	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
13	二	白飯 白米	◆南洋咖哩雞 雞肉.南瓜.紅蘿蔔-煮	●京醬雙絲 豆干絲.豬肉絲.小黃瓜-炒	＊香鬆玉米 玉米.絞肉.鮮菇.香鬆-煮	青菜	●小魚味噌湯 豆腐.小魚乾.青蔥		6.8	2.4	2	2.4	814
14	三	▲＊招牌麻香油飯 白米.糯米.豬肉.香菇.麵輪	蒲燒魚X1 佐冬粉 魚排X1-蒸	▲ 麥克雞塊X3 雞塊X3-烤	香炒海帶 海帶唇.紅椒.九層塔-炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋.洋蔥		6.5	2.6	2.1	2.7	824
15	四	＊芝麻飯 白米.芝麻	◆黃金泡菜雞 雞肉.自製泡菜.木耳-煮	▲豆沙捲X1 豆沙捲X1-烤	＊蝦味長豆 長豆.紅蘿蔔.蝦皮-炒	有機蔬菜	海帶藕排湯 海帶結.湯排.蓮藕	水果	6.7	2.5	2.2	2.5	824
16	五	白飯 白米	＊壽喜燒什錦 豬肉.洋蔥.芝麻-燒	茶葉蛋X1 帶殼雞蛋X1.茶包-滷	炒粉絲煲 高麗菜.粉絲.絞肉-炒	青菜	結菜湯 結頭菜.雞肉.木耳	豆奶	6.8	2.4	2	2.4	814
19	一	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	◆洋芋燒魚 魚肉.洋芋.毛豆-燒	★炸 豬肉酥X3 豬肉X3-炸	芹香雙絲 海帶絲.紅蘿蔔.芹菜-炒	青菜	豆薯蛋花湯 豆薯.雞蛋.榨菜	水果	6.7	2.5	2	2.4	815
20	二	~ 結業式 ~											
21	三	金瓜炒雙粉 米粉.冬粉.南瓜.豬肉.蔬菜	BBQ 雞翅X1 三節雞翅X1-烤	▲蛋黃芋丸X2 蛋黃芋丸X2-烤	雲耳鮮瓜 鮮瓜.木耳-煮	青菜	●肉骨茶湯 高麗菜.湯排.豆皮		6.8	2.5	2.2	2.6	836
22	四	藜麥飯 白米.白藜麥	◆甜蜜咕咾肉 豬肉.洋蔥.彩椒-燒	●麻婆豆腐 豆腐.鮮菇.絞肉-煮	韓式黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.海芽-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔.雞肉.香菇	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
23	五	白飯 白米	燒無骨雞排X1 去骨雞排X1-燒	▲燒賣X2 燒賣X2-蒸	熱炒花椰 花椰菜.紅蘿蔔-炒	青菜	●味噌大醬湯 豆腐.豬肉.鮑菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800
~~ 放寒假囉 ☺ 過年假期愉快 ~~													
2/23	一	白飯 白米	◆沙嗲洋芋豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔-煮	▲春川年糕雞 大白菜.雞肉.年糕-煮	蕈菇鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.木耳-煮	青菜	金針雞湯 白蘿蔔.雞肉.金針花	水果	6.9	2.5	2.2	2.5	838
24	二	小米飯 白米.小米	香烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸蛋 雞蛋.蔬菜-蒸	紅蘿高麗 高麗菜.紅蘿蔔-炒	青菜	●冬瓜排骨湯 冬瓜.湯排.豆皮.枸杞		6.6	2.4	2.2	2.4	805
25	三	義式鮮茄螺旋麵 麵.番茄.絞肉.蔬菜	里肌肉排X1 豬排X1-燒	▲ 地瓜可樂餅X2 地瓜槎X2-烤	玉筍花椰 花椰菜.玉米筍-炒	青菜	巧達濃湯 南瓜.雞蛋		6.7	2.4	2.1	2.6	819
26	四	白飯 白米	＊◆堅果烤醬雞 雞肉.白蘿蔔.杏仁片-燒	★椒鹽魚米花X2 魚丁X2-炸	醬燒海菜 海帶根.芹菜-燒	有機蔬菜	●柴魚味噌湯 豆腐.高麗菜.柴魚.味噌	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
27	五	~ 二二八和平紀念日補假一日 ~											

★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】水果的外皮含有豐富的植化素與膳食纖維，具有預防便秘、腸癌、慢性疾病等功能，如蘋果、李子、葡萄等可以連皮吃的水果，食用時應盡量洗乾淨連果皮一起吃。