

# 7S 統鮮美食 15年1+2月菜單



# 福和國中

食材以符合三章一Q為原則。地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬	油	熱
2026元旦放假一天													
2	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	脆皮烤捲X1 雞肉捲X1-烤	*什錦羹 大白菜+竹筍+豬肉絲+蝦仁+金針菇-煮	毛豆洋芋 馬鈴薯+玉米+毛豆-炒	青菜	●味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	一	白飯 白米	★炸魚排X1 魚排X1-炸	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	●香燒津白 大白菜+豆皮+木耳-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞肉+香菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807
6	二	小米飯 白米+小米	◆糖醋雞 雞肉+洋葱+鳳梨-燒	▲貢丸X1香滷肉燥 冬瓜+豬絞肉+蔞冬瓜+貢丸-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		6.3	2.5	2.3	2.6	803
7	三	奶油青醬 雞肉捲捲麵 麵+雞肉+玉米+青醬	黑胡椒 豬排X1 豬排X1-油	▲薯條X5 薯條X5-烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.3	2.4	2.4	2.6	798
8	四	白飯 白米	烤雞翅X1 三節翅X1-烤	奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+奶粉-炒	●豆干海根 海帶根+豆干-炒	有機蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+金針菇	100%果汁	6.4	2.5	2.5	2.4	806
9	五	大麥飯 白米+大麥	◆韓式燒肉 豬肉片+洋葱+蔥-炒	韓式泡菜雞 自製泡菜+雞肉+地瓜-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+粉絲+洋葱-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	草莓夾心	6.2	2.6	2.3	2.6	804
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	◆蜜汁雞米花 雞肉-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	脆炒結頭 結頭菜+香菜-炒	青菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
13	二	白飯 白米	◆泰式打拋肉 豬肉+蕃茄+洋葱+九層塔-炒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+洋葱+柴魚片		6.4	2.5	2.6	2.5	813
14	三	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+豬絞肉+蘑菇+玉米	★炸 卡啦雞排X1 雞排X1-炸	▲*海苔香鬆 花枝丸X2-烤	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.3	2.5	806
15	四	白飯 白米	◆●香滷燒肉 豬肉塊+豆干+蔥-煮	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	木耳豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞肉+香菇	水果	6.4	2.4	2.3	2.6	803
16	五	*蕎麥飯 白米+蕎麥	●三杯油腐 生鮮魚丁+油豆腐+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒白菜 大白菜+豬皮+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	豆奶	6.2	2.5	2.5	2.7	806
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	◆無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-煮	菲力雞排X1 雞排-燒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米	水果	6.4	2.4	2.4	2.7	810
20 休業式不供餐													
21	三	香菇肉絲油飯 白米、糯米、香菇、肉絲	●蒲燒魚排X1 魚排X1+豆腐-蒸	▲蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	青菜	海帶雞湯 蕃茄+雞肉+海帶		6.4	2.5	2.4	2.5	808
22	四	白飯 白米	★ ◆鹹酥雞X4 雞肉-炸	●哨子肉燥豆腐 板豆腐+豬絞肉+蕃茄+洋葱+香菇+蔥-煮	蒜香花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨	水果	6.1	2.6	2.5	2.7	806
23	五	糙米飯 白米+糙米	◆叉燒肉條X4 後腿肉-燒	芙蓉雞肉羹 白蘿蔔+雞肉+雞蛋-燒	蔬菜粉絲 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	金針雞湯 金針菇+雞蛋+香菇		6.3	2.4	2.6	2.6	803
二月菜單													
23	一	大麥飯 白米+大麥	◆蒜泥肉片 豬肉片+洋葱+小黃瓜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	808
24	二	地瓜飯 白米+地瓜	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	★▲ 炸薯球X4 薯球X4-炸	●壽喜燒 白菜+豆腐+豬肉+金針菇-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		6.4	2.6	2.5	2.5	818
25	三	經典肉絲炒麵 油麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	▲可樂餅X2 可樂餅X2-烤	黃芽海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.3	2.5	2.6	2.6	811
26	四	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	滷蛋X1 雞蛋X1-油	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	肉骨茶排骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	825
27	五	和平紀念日調整放假一天											

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收  
★油炸1次/週 ▲其他再製品2次/週 ●豆製品2次以上/週 \*過敏原(堅果、甲殼類) ◆表示散肉