



# 雙翼食品111年10月菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

## 福和國中



地址：新北市樹林區忠愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝綾(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

| 日期 | 星期 | 主食                         | 主菜                      | 副菜一                                | 副菜二                    | 蔬菜                | 湯品                    | 副餐               | 全蛋   | 豆魚  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|----------------------------|-------------------------|------------------------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------|------|-----|-----|-----|-----|
| 3  | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片               | ◆咖哩豬肉<br>豬肉片、洋芋 煮       | ▲蜜汁黑輪片X1<br>黑輪片X1 燒                | ●紅燒豆腐<br>豆腐、青豆 燒       | 青菜                | 蘿蔔雞湯<br>白蘿蔔、雞肉塊       | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 4  | 二  | 白飯<br>白米                   | ★炸雞排X1<br>雞排X1 炸        | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋 炒                     | 蒜香高麗<br>高麗菜、蒜 炒        | 青菜                | ●味噌湯<br>豆腐、味噌         | 100%果汁           |      |     |     |     |     |
| 5  | 三  | 炸醬<br>乾拌麵<br>麵、豬絞肉、炸醬      | 醬燒豬排X1<br>豬排X1 燒        | ▲椒鹽<br>花枝丸X2<br>花枝丸X2 烤            | 紅片扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔 煮       | 青菜                | 桂竹筍湯<br>桂竹筍、朴菜、豬肉絲    |                  | 6.6  | 2.6 | 2.1 | 2.4 | 818 |
| 6  | 四  | 白飯<br>白米                   | ◆三杯雞<br>雞肉塊、九層塔 煮       | 柴魚蒸蛋<br>蛋、紅蘿蔔、柴魚 蒸                 | 針菇條豆<br>條豆、金針菇 炒       | 有機青菜              | 玉米濃湯<br>玉米粒、洋芋、紅蘿蔔    | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 801 |
| 7  | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米               | *蒲燒醬魚排X1<br>魚排X1、芝麻 燒   | 玉米雞肉<br>玉米粒、雞肉塊、紅蘿蔔 炒              | 豆芽粉絲<br>豆芽菜、冬粉、韭菜 煮    | 青菜                | 鳳梨排骨湯<br>冬瓜、排骨、鹹鳳梨    | 黑糖饅頭             |      |     |     |     |     |
| 10 | 一  |                            |                         |                                    |                        |                   |                       |                  |      |     |     |     |     |
| 11 | 二  | 白飯<br>白米                   | 紅蔥肉排X1<br>肉排X1、紅蔥 煮     | ●客家小炒<br>豆干、豬肉、芹 炒                 | 炒花椰菜<br>青花椰菜、木耳 炒      | 青菜                | 海芽蛋花湯<br>海芽、蛋         | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 12 | 三  | 肉燥<br>香菇油飯<br>白米、糯米、豬絞肉、香菇 | 蒜味雞翅X1<br>三節雞翅X1、蒜 燒    | ▲芹炒甜不辣<br>甜不辣、芹菜 炒                 | 清炒絲瓜<br>絲瓜、木耳、玉米粒 煮    | 青菜                | 山藥排骨湯<br>洋芋、山藥、排骨     |                  | 6.5  | 2.6 | 2.1 | 2.4 | 811 |
| 13 | 四  | 白飯<br>白米                   | ◆●沙茶魚<br>魚肉、豆腐 煮        | ★炸鹽酥雞X3<br>雞肉塊X3 炸                 | 燒大白菜<br>大白菜、紅蘿蔔 燒      | 有機青菜              | 刈薯雞湯<br>刈薯、雞肉塊        | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 14 | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米               | 茶葉蛋X1<br>雞蛋X1、茶葉 煮      | 醬燒白蘿蔔<br>白蘿蔔、雞肉塊、醬瓜 煮              | ▲蒸餃X2<br>蒸餃X2 蒸        | 炒大黃瓜<br>大黃瓜、紅蘿蔔 煮 | 青菜                    | ●酸辣湯<br>豆腐、竹筍、木耳 | 小兔仔包 |     |     |     |     |
| 17 | 一  | 紅藜飯<br>白米、紅藜米              | ◆梅干燒肉<br>豬肉柳、筍干、梅干 油    | ▲麥克雞塊X2<br>麥克雞塊X2 烤                | 炒甘藍菜<br>高麗菜、紅蘿蔔 炒      | 青菜                | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔、香菇、排骨    | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 801 |
| 18 | 二  | 白飯<br>白米                   | 蜜汁雞排X1<br>雞排X1 燒        | 菜脯炒蛋<br>菜脯、蛋 炒                     | 條豆炒菇<br>條豆、金針菇 炒       | 青菜                | ●小魚味噌湯<br>豆腐、味噌       | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 19 | 三  | 焗烤<br>肉醬麵<br>麵、豬絞肉、洋蔥、起司   | 里肌肉排X1<br>豬排X1 油        | 地瓜薯條X4<br>新鮮地瓜薯條X4 烤               | 鮮炒花椰<br>青花椰菜、紅蘿蔔 炒     | 青菜                | 針菇黃瓜湯<br>大黃瓜、金針菇      |                  | 6.5  | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808 |
| 20 | 四  | 白飯<br>白米                   | ◆醬爆雞丁<br>雞肉塊、彩椒 煮       | ●豆干滷肉<br>豆干、豬肉 油                   | *櫻花蝦扁蒲<br>扁蒲、櫻花蝦 煮     | 有機青菜              | 米粉湯<br>米粉、豆芽菜、南瓜、豬絞肉  | 水果               | 6.6  | 2.6 | 2.1 | 2.4 | 818 |
| 21 | 五  | 燕麥飯<br>白米、燕麥               | ★炸魚排X1<br>魚排X1 炸        | 壽喜燒豬肉<br>洋蔥、豬肉片 燒                  | ●燒油豆腐<br>油豆腐、紅蘿蔔 燒     | 青菜                | 肉骨茶湯<br>高麗菜、雞肉塊       | 豆奶               |      |     |     |     |     |
| 24 | 一  | 五穀飯<br>白米、五穀米              | 義式香料雞排X1<br>雞排X1、義式香料 烤 | ▲沙茶魷魚羹<br>白蘿蔔、魷魚羹 煮                | 紅絲條豆<br>條豆、紅蘿蔔 炒       | 青菜                | ●味噌湯<br>豆腐、味噌         | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 25 | 二  | 白飯<br>白米                   | ◆*花生滷豬腳<br>豬肉角、豬腳、花生 油  | *醬燒翅小腿X1<br>翅小腿X1、豆干、芝麻 燒          | 豆瓣桂筍<br>桂竹筍、梅干 油       | 青菜                | 蘿蔔玉米湯<br>白蘿蔔、玉米粒、金針菇  | 水果               | 6.6  | 2.6 | 2.0 | 2.4 | 815 |
| 26 | 三  | 肉茸<br>蛋炒飯<br>白米、豬絞肉、蛋      | 烤雞肉捲X1<br>雞肉捲X1 烤       | *▲<br>海苔馬鈴薯瓣X3<br>馬鈴薯瓣X3、海苔香鬆、芝麻 烤 | 塔香<br>海帶根<br>海帶根、九層塔 炒 | 青菜                | 番茄豬肉湯<br>番茄、洋蔥、洋芋、豬絞肉 |                  | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 801 |
| 27 | 四  | 白飯<br>白米                   | 沙茶豬排X1<br>豬排X1 燒        | ●番茄蛋豆腐<br>番茄、蛋、豆腐 炒                | 雙色花椰<br>雙色花椰菜 煮        | 有機青菜              | 南瓜濃湯<br>南瓜、洋芋         | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 28 | 五  | 紫米飯<br>白米、紫米               | ★●蒜酥魚X3<br>魚肉、油豆腐、蒜、蔥 炸 | 咖哩洋芋豬<br>洋芋、豬肉片 煮                  | 炒大白菜<br>大白菜、木耳 炒       | 青菜                | 竹筍排骨湯<br>竹筍、排骨        | 鮮肉包              |      |     |     |     |     |
| 31 | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米               | ▲★花枝排X1<br>花枝排X1 炸      | 蔥爆雞丁<br>洋蔥、雞肉塊、蔥 煮                 | 脆炒雙絲<br>豆芽菜、木耳、紅蘿蔔 炒   | 青菜                | ●苳菜湯<br>油豆腐、米粉、茼蒿、豬絞肉 | 水果               | 6.5  | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |

★油炸 1次/週 ◆煎6次/月 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週 \*過敏源(堅果、甲殼類)  
雜糧除了提升飽足感，也含有維生素、礦物質、膳食纖維，建議多元攝取獲取豐富營養