



雙翼食品111年8.9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：李淑卿(營養字第2703號)、張姝緹(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、含穀質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原，不適台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	熱	
													量	
30	二	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	*▲甜不辣 甜不辣, 芝麻 燒	韭菜豆芽 豆芽菜, 韭菜 炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐, 味噌	水果	6.5	2.5	2	2.5	808	
31	三	肉燥 香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬絞肉	*照燒豬排X1 豬排X1, 芝麻 燒	茶葉蛋X1 蛋X1, 紅茶包 油	●玉米干丁 豆干, 玉米粒 煮	青菜	肉骨茶雞湯 白蘿蔔, 雞肉塊		6.6	2.6	2	2.4	815	
9	四	白飯 白米	香草魚排X1 魚排X1, 香草香料 烤	泡菜豬肉 泡菜, 豬肉片 炒	紅絲扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔 煮	有機 青菜	番茄大骨湯 洋芋, 番茄, 排骨	水果	6.5	2.6	2	2.6	817	
2	五	雜糧飯 白米, 雜糧	●醬燒油腐 油豆腐 燒	清燉蘿蔔 白蘿蔔, 雞肉 煮	▲可樂餅X1 可樂餅X1 烤	梅干桂筍 桂竹筍, 梅干 煮	青菜	金菇海芽湯 海芽, 金針菇		6.5	2.5	2	2.4	805
5	一	紅藜飯 白米, 紅藜	●★◆豆酥炸魚 魚丁, 油豆腐, 豆酥 炸	馬鈴薯燉肉 洋芋, 豬肉片, 紅蘿蔔 燉	炒花椰菜 青花椰菜, 木耳 炒	青菜	麵線羹 麵線, 筍, 金針菇	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811	
6	二	白飯 白米	滷肉排X1 豬排X1 油	●蕃茄豆腐 豆腐, 番茄, 豬絞肉 煮	肉末粉絲 冬粉, 高麗菜, 豬絞肉 煮	青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉塊		6.5	2.5	2	2.4	805	
7	三	肉絲炒麵 麵, 豬肉絲, 紅蘿蔔	醬燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	▲春捲X1 春捲X1 烤	肉燥條豆 條豆, 豬絞肉, 紅蘿蔔 炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨		6.5	2.5	2	2.6	810	
8	四	白飯 白米	梅干燻肉X1 燻肉片X1, 梅干菜 油	蒜香玉米肉蓉 玉米粒, 豬絞肉, 紅蘿蔔 煮	白菜滷 大白菜, 豬肉絲, 木耳 滷	有機 蔬菜	小魚味噌湯 海芽, 蛋, 小魚乾, 味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
12	一	大麥仁飯 白米, 大麥仁	燒雞排X1 雞排X1 燒	●▲醬燒米血糕 米血糕, 百頁, 豬肉片 燒	海芽黃芽 黃豆芽, 海芽 煮	青菜	大黃瓜湯 大黃瓜, 香菇	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
13	二	白飯 白米	五香豬排X1 豬排X1 油	竹筍肉末 竹筍, 豬絞肉, 香菇 油	紅絲花椰 青花椰菜, 紅蘿蔔 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	
14	三	焗烤 肉醬麵 麵, 豬絞肉, 洋蔥, 起司	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	奶油玉米段X1 玉米段X1, 蒜, 奶油 燒	清炒甘藍 高麗菜, 木耳 炒	青菜	馬鈴薯濃湯 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
15	四	白飯 白米	醬淋魚排X1 魚排X1, 蔥 蒸	★蒜酥炸雞丁 雞肉塊, 地瓜, 條豆, 蒜 炸	●杏鮑菇油腐 油豆腐, 杏鮑菇 煮	有機 青菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
16	五	小米飯 白米, 小米	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 豬絞肉 煮	●醬爆干片 干片, 芹 炒	蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔 蒸	*▲烤捲X1 蝦捲X1 烤	青菜	刈薯湯 刈薯, 排骨		6.5	2.5	2	2.4	803
19	一	紫米飯 白米, 紫米	◆筍干滷豬腳 豬肉塊, 豬腳, 筍干 油	▲薯餅X2 薯餅X2 烤	蒜香青花 青花椰菜, 蒜 炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐, 紅蘿蔔, 金針菇	水果	6.5	2.5	2	2.4	801	
20	二	白飯 白米	◆瓜仔雞 雞肉塊, 白蘿蔔, 花瓜 煮	豬肉高麗菜 高麗菜, 蔥, 豬肉絲 炒	●油腐鴿蛋 油豆腐, 鴿蛋 油	青菜	洋芋排骨湯 洋芋, 山藥, 排骨	水果	6.5	2.5	2	2.5	805	
21	三	肉絲炒飯 白米, 洋蔥, 豬肉絲	燒豬排X1 豬排X1 燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	木耳 大黃瓜 大黃瓜, 木耳 煮	青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
22	四	白飯 白米	迷迭香雞排X1 雞排X1, 迷迭香料 烤	玉米炒蛋 玉米粒, 紅蘿蔔, 蛋 炒	肉末海帶絲 海帶絲, 豬絞肉 炒	有機 青菜	味噌湯 白蘿蔔, 味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜	★炸魚排X1 魚排X1 炸	●絞肉豆腐 豆腐, 豬絞肉 燒	*蝦皮白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮 油	青菜	米粉湯 米粉, 豬絞肉, 韭菜		6.5	2.6	2	2.4	811	
26	一	糙米飯 白米, 糙米	雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	沙嗲芽菜豬肉 豆芽菜, 豬肉絲 炒	高麗冬粉 高麗菜, 冬粉 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	水果	6.4	2.4	2.0	2.4	786	
27	二	白飯 白米	◆杏鮑菇豬肉 豬肉片, 杏鮑菇 炒	▲*烤醬黑輪X1 黑輪片X1, 芝麻 燒	針菇大瓜 大黃瓜, 金針菇 煮	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
28	三	青醬豬肉 義大利麵 麵, 豬絞肉, 洋蔥	燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	地瓜薯條X4 新鮮地瓜薯條X4 烤	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔		6.6	2.6	2.0	2.4	815	
29	四	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排X1 燒	番茄滑蛋 番茄, 蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 炒	有機 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 鹹冬瓜, 雞肉塊	水果	6.5	2.6	2	2.6	817	
30	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	●★▲◆ 椒鹽魚丁酥 魚丁, 百頁, 蒜 炸	筍燒肉柳 筍, 豬肉柳 燒	炒青花椰 青花椰菜, 紅蘿蔔 煮	青菜	雞蛋海帶湯 蛋, 海芽		6.6	2.6	2.1	2.4	811	

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲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)

冬瓜盛產於夏季，因為耐貯存，甚至有機會放到冬天食用；再加上冬瓜成熟分泌出的蠟質會讓外觀上有一層白色瓜粉，彷彿冬天結霜一般，所以被稱為冬瓜。這些白粉可以協助冬瓜防止水分流失，如果沒有馬上要吃，不需要特別洗掉。