



雙翼食品 112年12月菜單

福和國中



符合三章一Q提供非基改食物，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

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)、張妹純(第4985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	全豆	蔬	油	熱		
1	五	白飯 白米	*橙汁洋蔥/●紅燒油腐/▲可樂餅 雞肉塊、洋蔥、芝麻 炒 油腐、豬肉片 塊/可樂餅X1 塊		燒白菜 大白菜、紅蘿蔔、柴魚 煮	青菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨	藍莓夾心		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米、紫米	◆*花生滷豬腳 豬肉丁、豬腳、花生 滷	白醬洋芋雞 洋芋、雞肉塊 煮	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
5	二	白飯 白米	★炸 香 雞 排X1 雞排X1 炸	●肉末豆腐 豆腐、豬絞肉 煮	炒高麗菜 高麗菜、蒜 炒	青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇	100% 果 汁		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	三	櫻花蝦 *炒 飯 白米、櫻花蝦	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	● 沙茶香干 豆干、豬肉絲 炒	青菜	南洋 肉骨茶湯 高麗菜、雞肉塊		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
7	四	白飯 白米	◆醃醃雞丁 雞肉塊、海帶 煮	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 白蘿蔔、洋蔥、柴魚、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811	
8	五	雜糧飯 白米、雜糧米	梅干菜炆肉X1 炆肉X1 滷	*▲蝦 捲X1 蝦捲X1 烤	黃金泡菜 泡菜、南瓜、雞肉塊 煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	蜂蜜星星		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	一	麥片飯 白米、麥片	◆●★ 蒜香炸魚丁 魚丁、油腐、蒜、蔥 炸	醬燒豬肉粉絲 寬粉、豆芽菜、豬絞肉 煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔	青菜	羅宋湯 洋芋、番茄、排骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
12	二	白飯 白米	紅蔥肉排X1 豬排X1 滷	番茄炒蛋 番茄、洋蔥、蛋 炒	木耳花椰 青花椰菜、木耳 煮	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
13	三	焗烤起司 肉 醬 麵 麵、豬絞肉、起司	*芝 麻 烤 雞 排X1 雞排X1 烤	▲ 香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒X1 烤	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
14	四	白飯 白米	◆椰奶咖哩豬 豬肉片、洋芋 煮	棒棒翅小腿X2 翅小腿X2 燒	鮮炒條豆 條豆、木耳 煮	有機 青菜	黃瓜針菇湯 大黃瓜、金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
15	五	糙米飯 白米、糙米	*糖醋彩椒/紅燒筍干/▲甜不辣X1 雞肉塊、彩椒、芝麻 炒 筍干、豬肉柳 塊/甜不辣X1 炒		炒雙絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	青菜	麵線羹 麵線	墨西哥奶酥		6.5	2.5	2.0	2.5	805
18	一	白飯 白米	◆醋溜魚丁 魚丁、大白菜 燒	★炸 台式雞 米 花X2 雞肉塊X2、九層塔 炸	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	●大滷湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
19	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁雞排X1 雞排X1 燒	蘿蔔燉肉 白蘿蔔、豬肉片 煮	*蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮 煮	青菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉片	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
20	三	招牌肉燥 油 飯 白米、糯米、香菇、豬絞肉	醬燒豬排X1 豬排X1 煮	▲ 檸檬雞 柳 條X2 雞柳條X2 烤	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 煮	青菜	味噌 海芽湯 海芽、蛋、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
21	四	燕麥飯 白米、燕麥	◆麻油雞 雞肉塊、高麗菜、枸杞 煮	伯爵紅茶 茶 葉 蛋X1 蛋X1 滷	奶香玉米 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
22	五	白飯 白米	◆*沙嗲豬 豬肉、洋芋、花生醬 煮	▲春 捲X1 春捲X1 烤	●滷味 白蘿蔔、豆干 滷	青菜	冬至鹹湯圓 湯圓、豬絞肉、韭菜	豆奶		6.6	2.5	2.0	2.5	815
25	一	白飯 白米	★炸 無 骨 雞 排 雞排X1 炸	螞蟻上樹 冬粉、大白菜、豬絞肉 煮	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	青菜	洋芋豬肉湯 洋芋、豬肉	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
26	二	五穀飯 白米、五穀米	◆打拋肉片 豬肉片、番茄 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	炒豆芽菜 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 煮	青菜	玉米刈薯湯 玉米粒、刈薯	水果	6.5	2.4	2.1	2.4	796	
27	三	炸醬肉燥 乾 拌 麵 麵、豆干、豬絞肉	蒸魚排X1 魚排X1 蒸	▲ QQ地 瓜 球X3 地瓜球X3 烤	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮	青菜	高麗排骨湯 高麗菜、糯米、排骨		6.6	2.4	2.0	2.5	805	
28	四	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬排X1 豬排X1 燒	韓式肉蓉年糕 泡菜、年糕、豬絞肉、紅蘿蔔 煮	沙茶海根 海帶根 煮	有機 青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
29	五	白飯 白米	◆洋芋燒雞 雞肉塊、洋芋 燒	●爆炒豆干肉片 豆干、豬肉片、高麗菜 炒	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉塊	巧克力菠蘿		6.5	2.5	2.0	2.5	805

★油炸1次/週 ●散肉，整菜次數為供餐天數之1/2 ▲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)

地瓜是高纖的排毒高手，黃肉地瓜富含的β胡蘿蔔素、維生素A及鉀離子等，有助於視力保健及提升免疫力