



雙翼食品112年12月素菜單

福和國中

本菜單全面提供非基改食物，且未使用輻射汙染食品。可能含有導致過敏食材，如大豆、蛋、奶、堅果，若有過敏體質者，敬請小心食用！
地址: 新北市樹林區忠愛街3號, 電話: 02-26895506, 營業部: 李素卿(營養字第2703號), 張依銀(第4985號), 方慧霞(第8670號), 羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	附餐	水果	蔬	油	熱
1	五	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	●蘿蔔素肉 素肉丁, 海結, 蘿蔔 燒	香菇高麗 高麗, 香菇 煮	紅燒茄子 茄子, 玉米粒 煮	●雪菜豆干 雪菜, 豆干, 豆薯 炒	泰式粉絲 粉絲, 小黃瓜, 青木瓜 燒	青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋, 杏鮑菇	藍莓夾心				
4	一	栗子油飯 白米, 糯米, 香菇, 栗子	●菇燒豆腐 豆腐, 鮑菇, 南瓜 燒	青豆冬瓜 冬瓜, 木耳, 青豆 煮	青白花椰 青花椰菜, 白花椰菜 炒	●芹炒皮絲 皮絲, 芹菜, 紅蘿蔔 炒	▲小饅頭x1 小饅頭X1 蒸	青菜	白菜羹 大白菜, 筍, 香菇	水果	6.6	3.5	2.0	2.4
5	二	白飯 白米	●糖醋豆腸 豆腸, 小黃瓜, 彩椒 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	●豆皮大瓜 大黃瓜, 豆皮, 木耳 炒	▲*花生麵筋 麵筋, 花生 滷	金菇紅鳳 紅鳳菜, 金針菇 炒	青菜	味噌湯 海芽, 味噌	100%果汁				
6	三	燕麥飯 白米, 燕麥	●香菇素雞 素雞, 香菇, 紅蘿蔔 煮	紅棗南瓜 南瓜, 紅棗 煮	▲醬香條豆 條豆, 素肉, 甜麵醬 炒	●芹香干絲 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔 炒	煮蘿蔔x1 白蘿蔔x1 煮	青菜	玉米湯 玉米粒, 菇, 洋芋		6.6	2.6	2.1	2.5
7	四	白飯 白米	●筍炒素肚 素肚, 筍, 毛豆 炒	香草薯塊 洋芋, 香草 煮	薑香木耳 木耳, 杏鮑菇, 薑 炒	●▲豉汁百頁 百頁, 素肉 燒	芹炒高麗 高麗菜, 芹菜, 紅蘿蔔 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜, 洋蔥仁	水果	6.5	3.5	3.0	2.4
8	五	小米飯 白米, 小米	●乾煸干片 豆干, 青木瓜 炒	菇香扁蒲 扁蒲, 菇, 紅蘿蔔 煮	榨菜豆芽 豆芽, 榨菜, 木耳 炒	▲*紅麴麵腸 麵腸, 芝麻, 紅麴醬 炒	枸杞刈菜 刈菜, 金針菇, 枸杞 煮	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 肉骨茶包	蜂蜜星星				
11	一	白飯 白米	●香椿油腐 油豆腐, 彩椒 煮	玉米三色 玉米粒, 洋芋, 青豆 煮	芹香刈薯 刈薯, 木耳, 芹菜 炒	▲甘薯烤麩x1 烤麩x1, 地瓜 滷	白菜燴菇 大白菜, 菇, 紅蘿蔔 炒	青菜	蔬菜湯 南瓜, 高麗菜	水果	6.5	2.5	2.0	2.6
12	二	高麗炒麵 麵, 高麗菜, 木耳	●茄燒素排x1 素排x1, 茄醬 燒	紅絲花菜 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	豆瓣海帶 海帶絲, 菇 煮	●味噌錦丁 豆干, 筍丁, 毛豆, 味噌 炒	▲★山藥捲x1 山藥捲x1 炸	青菜	●青菜豆腐湯 豆腐, 青菜	水果	6.6	2.6	2.1	2.5
13	三	白飯 白米	●關東煮 蘭花干, 白蘿蔔, 菇 煮	麻油地瓜葉 地瓜葉, 枸杞 炒	▲白菜年糕 大白菜, 年糕 炒	●塔香素肚 素肚, 條豆 煮	番茄洋芋 洋芋, 番茄, 香草 煮	青菜	▲丸子湯 海芽, 茼蒿, 丸子		6.5	2.5	2.0	2.5
14	四	麥片飯 白米, 麥片	●酸菜豆干x1 大溪豆干x1, 酸菜 煮	芹香炒菇 芹菜, 菇, 彩椒 炒	菇炒高麗 高麗菜, 菇, 紅蘿蔔 炒	●梅香豆皮 豆皮, 地瓜, 梅子粉 煮	紅燒苦瓜 苦瓜 燒	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	水果	6.5	2.5	2.0	2.6
15	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	●茄醬棒棒腿x1 素棒棒腿x1 燒	樹子冬瓜 冬瓜, 木耳, 樹子 煮	咖哩粉絲 粉絲, 高麗菜, 青豆 炒	▲醬香麵腸 麵腸 炒	薑絲菠菜 菠菜, 金針菇, 薑絲 炒	青菜	紅棗山藥湯 山藥, 洋蔥仁, 紅棗	墨西哥麵包				
18	一	白飯 白米	●泡菜素丸x1 素丸X1, 泡菜, 紅蘿蔔 燒	★蔬菜天婦羅 牛蒡, 條豆, 菇 炸	沙茶海根 海帶根, 沙茶 炒	●鮑菇油腐 油豆腐, 鮑菇 煮	木耳花椰 青白花椰菜, 木耳 炒	青菜	大瓜湯 大黃瓜, 薑絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.4
19	二	糙米飯 白米, 糙米	●蘿蔔乾炒豆干 豆干, 蘿蔔乾, 豆豉 炒	芋香玉米 玉米粒, 芋頭, 紅蘿蔔 煮	金菇絲瓜 絲瓜, 金針菇, 木耳 煮	▲*芝麻麵腸 麵腸, 芝麻 炒	▲芋泥包x1 芋泥包x1 蒸	青菜	●酸辣湯 豆腐, 筍, 紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.0	2.5
20	三	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	●醬燒細腐x1 細油豆腐x1 燒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨 炒	▲麵疙瘩 麵疙瘩, 白菜, 木耳 炒	●芹炒素雞 素雞, 芹 炒	▲冬瓜麵輪 冬瓜, 麵輪, 紅蘿蔔 煮	青菜	白玉藥膳湯 白蘿蔔, 素肉, 當歸		6.5	3.5	2.1	2.5
21	四	香椿炒飯 白米, 高麗菜, 香椿醬	●彩椒素肚 素肚, 彩椒 炒	八角毛豆筴 毛豆筴, 八角 煮	豆瓣劍筍 劍筍, 紅蘿蔔 炒	▲薯條x3 薯條x3 烤	甜酒釀南瓜 南瓜, 枸杞, 甜酒釀 煮	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 洋蔥仁	水果	6.5	2.5	2.1	2.5
22	五	雜糧飯 白米, 雜糧	●煙燻茶鵝x1 素茶鵝x1 煮	扁蒲木耳 扁蒲, 木耳 煮	*牛蒡條豆 條豆, 牛蒡, 芝麻 煮	●紅絲豆皮 豆皮, 紅蘿蔔 燒	菇燒紫茄 紫茄, 菇 燒	青菜	冬至湯圓 湯圓, 香菇	豆奶				
25	一	小米飯 白米, 小米	●麻婆豆腐 豆腐, 素肉, 香菇 煮	木耳青江 青江菜, 木耳 炒	*花生海結 海帶結, 花生 煮	●三杯素雞 素雞, 香菇 煮	蜜釀蓮藕 蓮藕, 地瓜, 桂花醬 煮	青菜	蘿蔔味噌湯 白蘿蔔, 菇, 味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4
26	二	白飯 白米	●榨菜素肚 素肚, 榨菜 炒	▲紅豆包x1 紅豆包x1 蒸	炒豆苗 豆苗, 紅蘿蔔 炒	●糖醋豆腸 豆腸, 彩椒 炒	椰汁白菜 大白菜, 南瓜, 椰漿 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐, 刈薯, 紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.0	2.5
27	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	●五更腸旺 豆腸, 凍豆腐, 酸菜 煮	菇香高麗 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔 炒	冬瓜彩丁 冬瓜, 玉米粒, 紅蘿蔔 炒	▲沙茶烤麩x1 烤麩x1, 沙茶醬 煮	咖哩洋芋 洋芋, 咖哩 煮	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑		6.5	2.6	2.0	2.5
28	四	白飯 白米	●*宮保油腐 油豆腐, 彩椒, 堅果 炒	海芽雙色 豆芽, 海芽, 小黃瓜 炒	梅干桂筍 桂竹筍, 梅干 滷	●番茄豆捲 豆皮捲, 番茄 煮	香菇條豆 條豆, 香菇 煮	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜, 金針菇	水果	6.6	3.5	2.0	2.4
29	五	番茄義大利麵 麵, 番茄, 洋芋	●毛豆干丁 豆干, 毛豆, 紅藜 炒	▲素燒賣x1 素燒賣X1 燒	菇炒花椰 青白花椰菜, 菇, 木耳 炒	▲★椒鹽百頁 百頁, 芋蜜標 炸	蠔油芥藍 芥藍菜, 素蠔油 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔	巧克力波蘿				

★油炸 ▲再製品 ●豆類製品 *過敏源(堅果、甲殼類) 三色豆裡面包含了玉米、豌豆仁以及紅蘿蔔，除了紅蘿蔔以外，其他兩種都屬於澱粉類喔！