



雙翼食品111年6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：新北市樹林區志愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李淑卿(營養字第2703號)、張姝婕(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈穎(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
1	三	沙 茶 肉絲炒麵 <small>麵, 豬肉絲, 木耳</small>	壽喜燒肉排X1 <small>豬排*1, 洋葱 燒</small>	▲★ 炸 花 枝 丸X2 <small>花枝丸X2 炸</small>	海味雙芽 <small>黃豆芽, 海芽 煮</small>	青菜	●酸辣清湯 <small>筍, 豆腐, 紅蘿蔔</small>		6.6	2.6	2.0	2.4	815
2	四	白飯 <small>白米</small>	◆三杯雞 <small>雞肉塊, 九層塔 炒</small>	*蝦仁蒸蛋 <small>蛋, 蝦仁 蒸</small>	肉末冬粉 <small>冬粉, 豬絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽, 薑絲</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
6	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	*◆花生滷豬腳 <small>豬肉角, 豬腳, 花生 滷</small>	▲椒鹽 雞 柳 條X2 <small>雞柳條*2 烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	二	白飯 <small>白米</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1</small>	●京醬豆干肉絲 <small>豆干, 豬肉絲 炒</small>	鮮蔬花椰 <small>青花椰菜, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	雞蛋瘦肉粥 <small>白米, 蛋, 豬絞肉, 玉米粒</small>	100%果汁					
8	三	白醬起司 鮑菇飯 <small>白米, 豬絞肉, 杏鮑菇, 起司</small>	醬燒里肌排X1 <small>豬排*1 燒</small>	▲ 海 苔 薯 餅X3 <small>薯餅X3, 海苔香鬆 烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜 炒</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋, 洋葱</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	四	白飯 <small>白米</small>	◆醬燒雞丁 <small>雞肉塊, 彩椒 炒</small>	番茄滑蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	紅絲條豆 <small>條豆, 玉米粒, 紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	小魚高麗湯 <small>高麗菜, 小魚干</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	807.5
10	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	★炸 魚 排X1 <small>魚排X1 炸</small>	●翅小腿X1滷味 <small>翅小腿X1, 油豆腐, 白蘿蔔 滷</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	銅 鑼 燒					
13	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 烤</small>	●▲肉燥貢丸X1 <small>干丁, 豬絞肉, 貢丸*1 煮</small>	紅片青花 <small>青花椰菜, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	二	白飯 <small>白米</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1 滷</small>	●沙茶油腐粉絲 <small>油豆腐, 冬粉 煮</small>	脆炒雙絲 <small>海帶, 豆芽 炒</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>筍, 雞肉塊</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	809.5
15	三	*青醬豬肉 義大利麵 <small>麵, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 青醬</small>	蒲燒醬魚排X1 <small>鮭魚排X1, 冬粉 燒</small>	★炸 鹽 酥 雞 拼 盤 <small>雞肉塊, 地瓜, 杏鮑菇, 九層塔 炸</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜, 蒜 炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 洋芋</small>		6.4	2.5	2.1	2.5	800.5
16	四	白飯 <small>白米</small>	◆薑汁燒肉 <small>豬肉片, 洋葱 燒</small>	▲ 三 角 薯 餅 <small>薯餅X2 烤</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯, 蛋 炒</small>	有機 青菜	● 味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
17	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	醬燒竹筍 <small>筍, 豬絞肉 煮</small>	●客家小炒 <small>豆干, 豬肉絲 炒</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋, 香菇 蒸</small>	青菜	大黃瓜湯 <small>大黃瓜, 薑絲</small>	花生煉乳 *螺旋捲					
20	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	◆●★椒鹽炸魚丁 <small>魚丁, 油腐 炸</small>	蘿蔔豬肉 <small>白蘿蔔, 豬肉角 滷</small>	*櫻花蝦高麗 <small>高麗菜, 櫻花蝦 炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	二	白飯 <small>白米</small>	燒 雞 排X1 <small>雞排X1 燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋 炒</small>	木耳條豆 <small>條豆, 木耳 炒</small>	青菜	●小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚干, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	三	肉燥 香菇油飯 <small>白米, 糯米, 豬絞肉, 香菇</small>	甜蔥醬豬排X1 <small>豬排*1 煮</small>	*蜜 糖 芝 麻 地 瓜 <small>地瓜, 芋頭, 芝麻, 糖 燒</small>	炒海帶根 <small>海帶根, 筍 煮</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉塊</small>		6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	白飯 <small>白米</small>	烤 雞 翅X1 <small>三節雞翅X1 烤</small>	白菜滷豬腳 <small>大白菜, 豬蹄, 木耳 煮</small>	玉米洋芋 <small>玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉片, 洋芋 煮</small>	▲ 麥 克 雞 塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	金菇花椰 <small>青花椰菜, 金針菇 煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>番茄, 洋葱, 高麗菜, 豬肉絲</small>	豆奶					
27	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	★炸 雞 排X1 <small>雞排X1 炸</small>	●肉燥油豆腐 <small>油腐, 豬絞肉 煮</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲, 木耳 煮</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>刈筴, 排骨</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	二	白飯 <small>白米</small>	五香豬排X1 <small>豬排*1 滷</small>	紅燒洋芋雞 <small>洋芋, 雞肉塊 煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	三	肉 燥 乾 拌 麵 <small>麵, 豬絞肉</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排X1 燒</small>	* 滷 蛋X1 <small>蛋*1, 花生, 麵筋 滷</small>	鮮蔬玉米 <small>玉米粒, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	海帶芽湯 <small>海芽, 薑絲</small>		6.6	2.5	2.0	2.5	812

★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)

營養小知識：芙蓉豆腐裡面其實不含黃豆，主要由雞蛋組成唷！