



雙翼食品111年6月菜單

福和國中



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

地址：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝婕(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(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, 油</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		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
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		6.4	2.5	2.1	2.5	801	
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>	白菜滷 <small>大白菜, 木耳, 滷</small>	青菜	大黃瓜湯 <small>大黃瓜, 薑絲</small>	花生煉乳 *螺旋捲		6.6	2.5	2.1	2.5	815
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, 豬腳, 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		6.5	2.0	2.1	2.5	813	
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!