



雙翼食品

112年10月菜單

福和國中



符合三章—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	豆類	蔬類	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	▲甜醬關東煮 米血糕、魚丸、紅蘿蔔 煮	*蝦皮大白 大白菜、木耳、蝦皮 煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	◆醬爆豬肉 豬肉片、豆芽菜 炒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	奶油玉米X1 玉米段X1、奶油 煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉塊	100%果汁					
4	三	*櫻花蝦炒飯 白米、洋蔥、櫻花蝦	滷雞排X1 雞排X1 滷	▲香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒X1 烤	醬燒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	蒸魚排X1 魚排X1 蒸	●壽喜燒豆腐 豆腐、豬肉、金針菇、木耳 燒	清炒高麗 高麗菜、蒜 炒	有機青菜	菜脯雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、菜脯	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	五	白飯 白米	鹽蔥醬蘿蔔/茶葉蛋X1/香料薯塊 雞肉塊、白蘿蔔、蔥 煮/茶葉蛋X1 油/洋芋、紅蘿蔔、義式香料 煮		炒青花椰 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	黃瓜湯 黃瓜、排骨	藍莓夾心					
11	三	焗烤白醬麵 麵、豬絞肉、洋蔥	照燒肉排X1 豬排X1 燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	●紅燒花干 蘭花干、豆干 燒	青菜	番茄洋蔥湯 大白菜、番茄、洋蔥		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	四	糙米飯 白米、糙米	◆*堅果小瓜雞 雞肉塊、小黃瓜、花生 煮	新加坡叻沙洋芋 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、椰奶 煮	香菇甘藍 高麗菜、香菇 炒	有機青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	五	白飯 白米	◆★蒜香椒鹽魚 魚丁、蒜、蔥 炸	●油豆腐燉肉 油豆腐、豬肉 燉	金針扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	青菜	肉骨茶雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、肉骨茶包	法式小丸子					
16	一	紫米飯 白米、紫米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	肉末冬粉 冬粉、大白菜、豬絞肉 煮	脆炒四季 四季豆、紅蘿蔔、玉米粒 煮	青菜	刈薯排骨湯 刈薯、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	二	白飯 白米	◆南洋咖哩豬 豬肉片、洋芋 煮	糖醋魚X2 魚條X2 燒	鮑菇花椰 花椰菜、杏鮑菇 煮	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	三	香菇肉燥油飯 白米、糯米、香菇、豬絞肉	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	▲地瓜球X3 地瓜球X3 烤	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	巧達濃湯 洋芋、南瓜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	四	五穀飯 白米、五穀米	◆紅燒豬 豬肉丁、刈薯 燒	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	麻香高麗 高麗菜、雞肉塊、麻油 炒	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、鹹冬瓜、雞肉塊	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
20	五	白飯 白米	塔香鮑菇/▲燒烤醬雙拼/紅蘿蔔炒蛋 雞肉塊、鮑菇、九層塔 炒/甜不辣、米血糕 燒/紅蘿蔔、蛋 炒		●海結豆干 海帶、豆干 油	青菜	酸菜湯 酸菜、豬肉片	巧克力餐包					
23	一	白飯 白米	◆醬燒魚丁 魚丁、洋芋 燒	★塔香鹽酥雞 雞肉塊、九層塔 炸	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、排骨、高麗菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	二	雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	●香干滷肉 豆干、豬肉片 滷	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	三	沙茶肉茸炒麵 麵、豬絞肉、韭菜	滷豬排X1 豬排X1 滷	▲海苔馬鈴薯辦X3 薯辦X3 烤	●蘿蔔油腐 白蘿蔔、油腐、味噌 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		5.4	2.4	1.7	2.4	723
26	四	紫米飯 白米、紫米	醬燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	●紅燒豆腐 豆腐、豬絞肉、青豆 煮	白菜滷 大白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	有機青菜	三絲湯 竹筍、豬肉絲、木耳、紅蘿蔔	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723
27	五	白飯 白米	◆*花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生 滷	▲檸檬雞柳條X2 雞柳條X2 烤	炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔、芹 炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉塊	豆奶					
30	一	五穀飯 白米、五穀米	◆糖醋雞 雞肉塊、彩椒 煮	咖哩肉末粉絲 冬粉、高麗菜、豬絞肉、紅蘿蔔 煮	金針花椰 青花椰菜、金針菇 煮	青菜	味噌湯 海芽、蛋、味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723
31	二	白飯 白米	◆★椒鹽豬肉酥 豬肉條 炸	●醬爆豆干 豆干、豬肉絲 炒	紅蔥豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、紅蔥 炒	青菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜、薑	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723

★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)
植化素存在於五顏六色的蔬果中，除了攝取足夠份數的蔬果，還要搭配紅、橙、黃、綠、藍、紫、白多種顏色多樣化的攝食，攝取不同功效的植化素，可以預防文明病的發生。