



雙翼食品 112年5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：李素蘭(營養字第2703號)、張姝純(第4985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，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	油	熱	
1	一	雜糧飯 白米、雞糧	◆梅干燒肉 豬肉、筍干、梅干 燒	*甜糖與地芋 地瓜、芋頭、糖、芝麻 炒	甜椒條豆 條豆、甜椒 炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
2	二	白飯 白米	鹽烤魚排X1 魚排X1 烤	●肉燥油豆腐 油豆腐、豬絞肉 油	木耳青花 青花椰菜、木耳 煮	青菜	洋芋濃湯 玉米粒、洋芋	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
3	三	雞汁 滷肉飯 白米、雞肉、豬肉	★炸 豬排X1 炸	▲ 春捲X1 烤	炒雙絲 海帶絲、筍 炒	青菜	● 柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
4	四	白飯 白米	◆麻油雞 雞肉塊、高麗菜 煮	●炸醬毛豆干丁 干丁、豬絞肉、毛豆 煮	豆芽粉絲 冬粉、豆芽菜 煮	有機 青菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
5	五	地瓜飯 白米、地瓜	●醬燒豆干 豬肉片、豆干、蔥 炒	*叻沙洋芋 洋芋、雞肉塊、叻沙醬 煮	▲薯條X3 薯條X3 烤	青菜	●大滷清湯 豆腐、筍、木耳	藍莓夾心	6.5	2.5	2.0	2.4	801	
8	一	紫米飯 白米、紫米	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	紅燒蘿蔔豬 白蘿蔔、豬肉角 煮	玉米洋芋 玉米粒、洋芋 煮	青菜	酸菜肉片湯 酸菜、榨菜、豬肉片	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
9	二	白飯 白米	紅蔥肉排X1 豬排X1、紅蔥 油	●番茄肉醬豆腐 豆腐、豬絞肉、番茄 煮	韭菜豆芽 韭菜、豆芽 炒	青菜	味噌蛋花湯 海芽、蛋、味噌	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
10	三	焗烤 青醬豬肉 義大利麵 麵、豬絞肉、青醬	燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	▲ 薯餅X2 烤	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、洋蔥		6.6	2.5	2.0	2.5	812	
11	四	白飯 白米	◆蔥爆豬肉 豬肉片、洋蔥 炒	●★炸 油腐鹽酥雞 油豆腐、雞肉塊、蒜、蔥 炸	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	山藥雞湯 洋芋、山藥、雞肉	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810	
12	五	*蕎麥飯 白米、蕎麥	◆酸甜醬雞 雞肉塊、彩椒 炒	*▲燒烤醬甜不辣X1 甜不辣片X1、芝麻 燒	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	花生煉乳醬 *螺絲捲	6.6	2.5	2.0	2.4	801	
15	一	紫米飯 白米、紫米	◆醬燒魚丁 魚丁、大白菜 燒	●*蜜汁滷味 油腐、素肚、芝麻 油	▲雞柳條 雞柳條X1 烤	青菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
16	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	●肉燥干丁 干丁、絞肉、毛豆 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810	
17	三	櫻花蝦 *油飯 白米、糯米、櫻花蝦	醬燒豬排X1 豬排X1 燒	▲ 海鮮魷魚捲X1 魷魚捲X1 烤	薑絲冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮	青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉塊		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
18	四	白飯 白米	◆彩椒雞丁 雞肉、彩椒 煮	肉末粉絲 冬粉、豆芽、豬絞肉 煮	針菇花椰 青花椰菜、金針菇 煮	有機 青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
19	五	雜糧飯 白米、雞糧	*滷花生 豬肉角、豬蹄、花生 油	●燒百頁 百頁、洋蔥、木耳 燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條X3 烤	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	草莓餐包	6.6	2.5	2.0	2.4	801	
22	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	◆咖哩雞 雞肉塊、洋芋 燒	▲●甜醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、甜不辣 煮	豆瓣桂筍 桂竹筍、紅蘿蔔 煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
23	二	白飯 白米	◆三杯肉片 豬肉片、刈薯、九層塔 煮	★炸翅小腿X2 翅小腿X2 炸	炒大黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	青菜	瘦肉粥 白米、豬絞肉、高麗菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
24	三	海苔 香鬆飯 海苔香鬆飯	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	▲ 鰹魚香鬆 薯餅X3、鰹魚香鬆 烤	雙絲芽菜 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
25	四	白飯 白米	◆瓜仔豬肉 豬肉、白蘿蔔、花瓜 煮	白醬南瓜雞 南瓜、雞肉塊 煮	炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723	
26	五	柴魚照燒烏龍 + 炸雞排X1 + 馬蹄條X1 + 薯條X4 + 玉米濃湯							100%果汁	6.5	2.6	2.1	2.5	808
29	一	糙米飯 白米、糙米	◆洋蔥燒肉 豬肉片、洋蔥 燒	▲咖哩花枝燒X1 花枝丸X1、洋芋、紅蘿蔔 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723	
30	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	奶香肉醬玉米 玉米粒、刈薯、豬絞肉、紅蘿蔔 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、金針菇、木耳	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723	
31	三	蠔油 豬肉炒飯 白米、豬絞肉	醬淋魚排X1 魚排X1 燒	▲ 麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	炒甘藍菜 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	洋芋雞湯 洋芋、大麥仁、雞肉		5.4	2.4	1.7	2.4	723	

★油炸1次/週 ◆煎肉，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)

保久乳係指以生乳或鮮乳經高壓滅菌或高溫滅菌，且包材也需經無菌處理，並採無菌充填模式，方可較長時間保存。二者的來源都一樣，只是差在包裝及殺菌的方式不同，產生保存期限的差異。