



雙翼食品 113年4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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(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	蔬	油	熱	
1	一	雜糧飯 白米、雜糧	◆醬燒豬肉 豬肉 燒	奶香玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	味噌蔬菜湯 白蘿蔔、味噌	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
2	二	白飯 白米	★炸 香雞排X1 雞排X1 炸	●三杯燒肉油豆腐 油豆腐、絞肉、木耳 煮	芹香冬瓜 冬瓜、芹 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815	
3	三	炸醬 擔擔麵 麵、豬絞肉、豆乾	清蒸魚排X1 魚排X1 蒸	▲檸檬雞柳條X2 雞柳條X2 烤	筍干肉柳 筍干、豬肉柳、梅干菜 油	青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
8	一	白飯 白米	◆和風雞肉燒 雞肉、洋蔥、金針菇 燒	★▲炸 脆皮蜜酥捲X1 蜜酥捲X1 炸	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒豬排X1 豬排X1 油	●番茄肉醬豆腐 豆腐、番茄、絞肉 炒	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	100%果汁		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	三	*櫻花蝦 炒飯 白米、櫻花蝦	嫩汁雞翅X1 三節雞翅X1 燒	◆奔烤 地瓜薯條X4 地瓜薯條X4 烤	碧綠花椰 花椰菜 煮	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.6	2.5	2.0	2.5	812	
11	四	五穀飯 白米、五穀米	◆滷肉 豬肉、白蘿蔔 油	▲美式 麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔 炒	有機青菜	裙帶味噌湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
12	五	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	●蔥爆肉絲香干 豆干、豬肉、蔥 炒	香菇白菜 白菜、菇 煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	巧克力菠蘿		6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	◆蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	★招牌 炸鹽酥雞X2 雞肉X2 炸	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 燒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
16	二	胚芽飯 白米、胚芽米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	肉末洋芋 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810	
17	三	焗烤 起司白醬麵 麵、豬絞肉、起司	五香豬排X1 豬排X1 油	*▲ 海苔香鬆薯餅X3 薯餅、海苔香鬆 烤	* 芝麻方干 豆干、芝麻 煮	青菜	馬鈴薯 濃湯 玉米、洋芋		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
18	四	白飯 白米	◆椒鹽蒜香魚 魚丁、地瓜、蒜 炒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔 煮	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
19	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	*滷花生/●▲壽喜燒雙餡/蒸蛋 豬肉、豬腳、花生 油	米血糕、百頁、菇 煮/蛋 蒸	紅絲青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	結頭菜湯 結頭菜、雞肉	小象麵包		6.5	2.6	2.0	2.5	815
22	一	白飯 白米	★炸魚排X1 魚排X1 炸	豬肉粉絲 寬粉、絞肉、豆芽 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
23	二	五穀飯 白米、五穀米	◆筍香滷肉 豬肉、筍 油	▲ 甜蜜布丁酥X2 布丁酥X2 烤	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒、菇、柴魚	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
24	三	*主廚 花生油飯 白米、糯米、花生	菲力雞排X1 雞排X1 燒	五香 茶葉蛋X1 茶葉蛋X1 油	* 白菜滷 白菜、豬肉、蝦皮、香菇 油	青菜	羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥		6.5	2.6	2.0	2.6	817	
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米	蒜香豬排X1 豬排X1、蒜 炒	●五更腸旺 凍豆腐、豆腐、酸菜、木耳 煮	鮮蔬大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	刈薯大骨湯 刈薯、大骨	水果	6.6	2.5	1.7	2.4	800	
26	五	白飯 白米	◆*芝麻蜜汁雞 雞肉、彩椒、芝麻 炒	▲ 奶油獅子頭X1 玉米、獅子頭X1 煮	醬燒海根 海帶根 燒	青菜	●小魚 味噌湯 豆腐、小魚干	豆奶		6.5	2.4	1.7	2.5	790
29	一	糙米飯 白米、糙米	◆紅燒魚丁 魚肉、洋芋 煮	●高麗菜炒豆干 豆干、高麗菜、豬肉 炒	翠炒雙絲 豆芽、紅蘿蔔 炒	青菜	三絲湯 刈薯、豬肉、木耳	水果	6.6	2.5	1.7	2.5	805	
30	二	白飯 白米	★炸 鹽酥雞X3 雞肉X3 炸	筍香拌飯肉燥 筍、絞肉、蒜、紅蘿蔔 煮	木耳條豆 條豆、木耳 煮	青菜	麻香海芽湯 海芽	水果	6.6	2.6	1.7	2.4	808	

★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)