



# 雙翼食品 112年8+9月菜單

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)、張姝媛(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。

## 福和國中



日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆	蔬	魚	蛋	油	脂	熱
30	三	豬肉 沙茶炒麵 <small>麵, 豬肉</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	▲花枝丸X2 <small>花枝丸X2, 玉米粒 煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳 炒</small>	青菜	●豆腐味噌湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>		6.5	2.6	2.1	2.5				815
31	四	白飯 <small>白米</small>	◆蔥爆肉片 <small>豬肉片, 豆芽, 蔥 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	絞肉冬粉 <small>冬粉, 白菜, 豬絞肉 煮</small>	有機青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉塊</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.4				808
1	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	咖哩洋芋/●醬燒花乾/▲春捲X1 <small>雞肉塊, 洋芋, 紅蘿蔔 煮/蘭花乾, 豬肉絲, 蔥 煮/春捲X1 烤</small>	針菇黃瓜 <small>大黃瓜, 金針菇 煮</small>	青菜	酸菜湯 <small>酸菜, 豬肉片</small>	藍莓夾心		6.5	2.5	2.0	2.5				805
4	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	◆●椒香魚丁 <small>魚丁, 豆腐 煮</small>	▲麥克雞堡排X1 <small>雞堡排X1 烤</small>	爆皮白菜 <small>大白菜, 爆皮, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 排骨</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5				822
5	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1, 香料 烤</small>	冬瓜豬肉 <small>冬瓜, 豬肉片, 木耳 煮</small>	*櫻花蝦甘藍 <small>高麗菜, 櫻花蝦 炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	100%果汁	6.5	2.5	2.0	2.4				801
6	三	香菇肉燥 油飯 <small>白米, 糯米, 豬絞肉, 香菇</small>	蒜香豬排X1 <small>豬排X1, 蒜 油</small>	▲三杯米血糕 <small>甜不辣, 米血糕, 白蘿蔔, 九層塔 煮</small>	甜椒花椰 <small>青花椰菜, 甜椒 煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 洋芋</small>		6.5	2.6	2.0	2.5				813
7	四	白飯 <small>白米</small>	◆青醬雞 <small>雞肉塊, 洋芋 煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 蛋, 木耳, 紅蘿蔔 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜 炒</small>	有機青菜	●番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.4				811
8	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	◆梅干菜燒肉 <small>豬肉柳, 筍干, 梅干 燒</small>	★炸塔香鹽酥雞 <small>雞肉塊, 九層塔 炸</small>	鮮蔬三絲 <small>條豆, 木耳, 金針菇 煮</small>	青菜	糯米雞湯 <small>高麗菜, 糯米, 雞肉塊, 枸杞</small>	巧克力餐包	6.5	2.5	2.0	2.4				801
11	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排X1 燒</small>	▲黃瓜肉羹 <small>大黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔 煮</small>	芹香海絲 <small>海帶絲, 芹 炒</small>	青菜	三絲湯 <small>大白菜, 木耳, 金針菇</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5				808
12	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉片, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	白菜滷 <small>大白菜, 豬肉絲, 香菇, 紅蘿蔔, 蛋 煮</small>	●鮑菇油腐 <small>油豆腐, 杏鮑菇 煮</small>	青菜	味噌湯 <small>海芽, 洋蔥, 玉米粒, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5				805
13	三	焗烤 肉醬麵 <small>麵, 豬絞肉, 起司</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1 烤</small>	地瓜薯條X4 <small>新鮮地瓜薯條X4 烤</small>	清炒竹筍 <small>竹筍, 木耳 炒</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 香菇</small>		6.6	2.5	2.1	2.6				819
14	四	白飯 <small>白米</small>	*◆花生滷豬腳 <small>豬肉丁, 豬腳, 花生 滷</small>	▲麻糬球X2 <small>麻糬球X2 烤</small>	蔥爆高麗 <small>高麗菜, 蔥 炒</small>	有機青菜	●酸辣湯 <small>豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5				822
15	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	醬炒蔬菜 / ▲四季豆炒蔬 / 蒸蛋 <small>雞肉塊, 小黃瓜 燒/四季豆, 雞肉 炒/蛋, 紅蘿蔔 蒸</small>	金菇椰菜 <small>青花椰菜, 金針菇 煮</small>	青菜	番茄湯 <small>洋蔥, 番茄, 排骨</small>	蜂蜜星星		6.5	2.6	2.0	2.4				808
18	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	◆壽喜燒豬肉 <small>豬肉片, 洋蔥, 金針菇 煮</small>	▲薯餅X2 <small>薯餅X2 烤</small>	燒大白菜 <small>大白菜, 紅蘿蔔 燒</small>	青菜	海帶雞湯 <small>海帶, 雞肉塊</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.4				808
19	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 烤</small>	高麗菜寬粉 <small>寬粉, 高麗菜, 豬絞肉 煮</small>	*蝦皮扁蒲 <small>扁蒲, 蝦皮 煮</small>	青菜	洋芋大骨湯 <small>洋芋, 排骨</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.5				820
20	三	雞肉飯 <small>白米, 雞肉絲</small>	醬淋豬排X1 <small>豬排X1 燒</small>	*▲燒烤醬甜不辣X1 <small>甜不辣X1, 芝麻 炒</small>	木耳花椰 <small>青花椰菜, 木耳 煮</small>	青菜	味噌湯 <small>高麗菜, 味噌</small>		6.5	2.5	2.0	2.6				810
21	四	白飯 <small>白米</small>	★炸雞翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	洋蔥豆芽炒肉 <small>豆芽, 洋蔥, 豬肉絲 炒</small>	●醬燒豆腐 <small>豆腐, 青豆 煮</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 洋芋</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5				813
22	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	◆蔥燒魚 <small>魚丁, 洋蔥 煮</small>	●豆干炒豬肉 <small>豆干, 豬肉 炒</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜 炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉, 豆芽, 韭菜</small>	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.4				808
23	六	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	*蜜汁翅小腿X2 <small>翅小腿X2, 芝麻 煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯, 蛋 炒</small>	味噌蘿蔔 <small>海帶, 白蘿蔔, 味噌 煮</small>	青菜	●小魚豆腐湯 <small>豆腐, 小魚干</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.5				812
25	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	◆洋蔥雞肉 <small>雞肉塊, 洋蔥, 蛋 煮</small>	▲鮮肉蒸餃X2 <small>豬肉蒸餃X2 蒸</small>	●叻沙豆腐 <small>油腐, 南瓜, 豬絞肉, 叻沙醬 煮</small>	青菜	刈薯排骨湯 <small>豆腐, 排骨</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.4				815
26	二	白飯 <small>白米</small>	◆紅燒肉 <small>豬肉, 白蘿蔔 燒</small>	玉米鮑菇 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 杏鮑菇 炒</small>	燒桂竹筍 <small>桂竹筍 煮</small>	青菜	●柴魚味噌湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5				805
27	三	青醬 義大利麵 <small>麵, 豬絞肉</small>	燒雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	▲海苔香鬆 薯條X4 <small>薯條X4, 海苔薯條 烤</small>	雙色花椰 <small>青白花椰菜 煮</small>	青菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔, 玉米粒</small>		6.6	2.5	2.1	2.5				815
28	四	白飯 <small>白米</small>	★炸魚排X1 <small>魚排X1 炸</small>	*●丁香小魚豆干 <small>豆干, 小魚干, 花生 炒</small>	豆芽冬粉 <small>豆芽, 冬粉 煮</small>	有機青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.5				820

★油炸1次/週 ◆數肉、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)  
三色豆裡面包含了玉米、豌豆仁以及紅蘿蔔，除了紅蘿蔔以外，其他兩種都屬於澱粉類喔！