



雙翼食品 113年5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 穀	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	雞 汁 雞 肉 飯 <small>白米、雞肉</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1 油</small>	▲上 海 小 籠 湯 包X2 <small>豬肉湯包X2 蒸</small>	奶香大白 <small>白菜、南瓜 煮</small>	青菜	清燉冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	◆麻油雞 <small>雞肉、高麗菜 煮</small>	●肉末豆腐 <small>豆腐、絞肉 燒</small>	木耳椰菜 <small>花椰菜、木耳 煮</small>	有機 青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜、排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
3	五	白飯 <small>白米</small>	塔香番茄燒 / 燒蘿蔔 / ▲燒賣X1 <small>豬肉、番茄、九層塔 煮/白蘿蔔、年糕、雞肉 燒/豬肉燒賣X1 蒸</small>	●大滷湯 <small>豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗菜 煮</small>	青菜			6.0	2.5	2.1	2.5	835
6	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	*▲海鮮蝦捲X1 <small>蝦捲X1 烤</small>	洋芋肉末 <small>洋芋、絞肉、紅蘿蔔 燉</small>	青菜	針菇黃瓜湯 <small>黃瓜、金針菇</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	二	白飯 <small>白米</small>	◆壽喜燒豬肉 <small>豬肉、洋蔥、金針菇 燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋 炒</small>	*白菜滷 <small>白菜、蝦皮、木耳 煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、洋芋</small>		6.0	2.5	2.1	2.5	815
8	三	日 式 照燒炒麵 <small>麵、豬肉</small>	無骨雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	▲和 風 可 樂 餅X1 <small>可樂餅X1 烤</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔 煮</small>	青菜	南瓜肉絲湯 <small>南瓜、豬肉</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	四	白飯 <small>白米</small>	梅乾炆肉X1 <small>炆肉X1 油</small>	●台式蒜香拼盤 <small>百頁、雞肉、條豆、蒜 炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
10	五	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	◆糖醋魚丁 <small>魚丁、洋蔥 炒</small>	●肉燥油豆腐 <small>油豆腐、絞肉 燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		6.0	2.5	2.0	2.4	808
13	一	白飯 <small>白米</small>	◆奶香肉柳 <small>豬肉、洋蔥 炒</small>	▲ 麥克雞堡排 <small>雞堡排X1 烤</small>	● 海帶豆干 <small>豆干、海帶 燉</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
14	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	*◆芝麻照燒雞 <small>雞肉、洋芋、芝麻 燒</small>	蒸 蛋 <small>蛋、時蔬 蒸</small>	脆炒三絲 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	三	*櫻花蝦 炒飯 <small>白米、櫻花蝦</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排X1、冬粉 燒</small>	▲*海 苔 香 鬆 薯 條X4 <small>薯條X4 烤</small>	紅蘿蔔 炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋 炒</small>	青菜	赤肉三絲湯 <small>刈筴、豬肉絲、木耳</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★炸雞翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	豬肉什錦白菜 <small>筍、白菜、豬肉 煮</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜、彩椒 煮</small>	有機 青菜	海帶排骨湯 <small>海帶、排骨</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	白飯 <small>白米</small>	*滷花生 / ●塔香豆腐 / *拔絲地瓜 <small>豬肉、豬蹄、花生、油/豆腐、絞肉、九層塔 煮/地瓜、芝麻 炒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蒜 炒</small>	● 米粉湯 <small>米粉、豆芽、韭菜</small>	青菜			6.5	2.5	2.0	2.4	805
20	一	白飯 <small>白米</small>	◆蔥燒魚 <small>魚丁、洋蔥 燒</small>	▲古早味肉羹 <small>筍、肉羹、紅蘿蔔 煮</small>	柴魚白菜 <small>白菜、木耳 煮</small>	青菜	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、味噌</small>	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
21	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	海苔豬排X1 <small>豬排X1、海苔粉 炒</small>	奶香玉米雞蓉 <small>玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔 煮</small>	●燒油豆腐 <small>油豆腐 燒</small>	青菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞肉</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	*海 苔 香 鬆 飯 <small>海苔香鬆飯</small>	蜜汁雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	▲ 三 角 薯 餅X2 <small>薯餅X2 烤</small>	●豆干小炒 <small>豆干、小魚乾 炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	◆沙茶肉片 <small>豬肉片、洋蔥 炒</small>	★炸 雞 米 花X2 <small>雞肉X2 炸</small>	芽菜冬粉 <small>冬粉、豆芽 煮</small>	有機 青菜	玉米湯 <small>玉米粒、紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	五	校慶特餐：青醬義大利麵 + 香雞排X1 + 檸檬雞柳條X2 + 薯條X4 + 竹筍排骨湯									100%果汁 <small>6.5 2.5 2.1 2.6 812</small>		
27	一	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	●◆油腐燉肉 <small>豬肉、油豆腐 燉</small>	▲燒烤醬甜不辣X1 <small>甜不辣片X1 燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 煮</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、番茄、排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆蔥油雞 <small>雞肉、白蘿蔔、蔥 煮</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥、木耳、蛋、紅蘿蔔 炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔 煮</small>	青菜	洋芋湯 <small>洋芋、豬肉</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
29	三	肉燥 香菇油飯 <small>白米、糯米、豬肉、香菇</small>	醬燒豬排X1 <small>豬排X1 燒</small>	▲ 麥 克 雞 塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	醬燒海根 <small>海帶根、紅蘿蔔 煮</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	四	白飯 <small>白米</small>	◆法式白醬雞肉 <small>雞肉塊、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	●豆干蔬菜炒肉 <small>豆干、高麗菜、肉片 炒</small>	木耳豆芽 <small>豆芽、木耳 煮</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
31	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★炸魚排X1 <small>魚排X1 炸</small>	玉米雞 <small>玉米粒、雞肉、紅蘿蔔 煮</small>	燉大黃瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔 燉</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	815

★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)

多吃高纖維和水分的蔬果，它們能幫助唾液分泌及流動，透過多次咀嚼，可以清除食物碎渣和細菌，並中和口腔的糖分和酸性，是天然的「牙齒清潔劑」