



雙翼食品 112年6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)、張姝緹(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	全	豆	蔬	油	熱	
1	四	白飯 白米	◆壽喜燒豬肉 豬肉片、洋蔥 炒	★炸 番薯鹽酥雞 地瓜、雞肉 炸	針菇椰菜 青花椰菜、金針菇 煮	有機 青菜	●酸辣清湯 筍、豆腐、紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
2	五	紫米飯 白米、紫米	醬燒蘿蔔 / ●醬爆干丁 / ▲蒸餃X1 雞肉塊、紅蘿蔔 炒 / 干丁、豬絞肉、番茄 煮 / 豬肉蒸餃X1 蒸	芽菜粉絲 冬粉、豆芽 煮	青菜	刈薯豚肉湯 刈薯、豬肉	糖霜甜甜圈		6.5	2.6	2.0	2.6	811	
5	一	糙米飯 白米、糙米	●◆麻婆魚丁 魚肉、豆腐 炒	▲檸香 雞柳條X2 雞柳條X2 烤	玉米條豆 條豆、玉米粒 煮	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、山藥、排骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815	
6	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	●番茄豆腐滑蛋 豆腐、蛋、番茄 煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑	100%果汁		6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	三	焗烤起司 肉醬 義大利麵 麵、豬絞肉、番茄	醬燒里肌排X1 豬排X1 燒	▲ 豆沙麻糬球X2 麻糬球X2 烤	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	南瓜濃湯 洋芋、南瓜、洋蔥		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
8	四	白飯 白米	◆醬炒雞丁 雞肉、彩椒 炒	蒸蛋 蛋、香菇 蒸	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 白蘿蔔、柴魚、味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819	
9	五	五穀飯 白米、五穀米	*◆花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生 滷	蒜香玉米雞蓉 玉米粒、洋芋、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	●滷味 白蘿蔔、百頁、海帶 滷	青菜	針菇大瓜湯 大黃瓜、金針菇	蜂蜜星星		6.6	2.5	2.0	2.5	812
12	一	糙米飯 白米、糙米	◆照燒芋頭雞 雞肉塊、洋芋、芋頭 燒	●油腐寬粉 冬粉、大白菜、油豆腐 煮	清燉冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 燉	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
13	二	白飯 白米	梅干菜焗肉X1 焗肉X1、梅干菜 滷	香菇干丁肉燥 干丁、豬絞肉、香菇 煮	紅片青花 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	芋香鹹粥 白米、芋頭、菜脯	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
14	三	椒鹽鮮蔬 拌飯 白米、雪菜、豬絞肉	★炸雞翅X1 三節雞翅X1 炸	▲ 海苔薯條X4 薯條X4、海苔粉 烤	脆炒雙絲 海帶絲、豆芽菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
15	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1、冬粉 蒸	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	木耳白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔	有機 青菜	●日式豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	812	
16	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋彩椒 / 咖哩薯塊 / ▲餡餅X1 雞肉塊、彩椒 煮 / 洋芋、豬絞肉、紅蘿蔔 煮 / 豬肉餡餅X1 烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇	杯子蛋糕		6.6	2.6	2.0	2.5	821	
17	六	糙米飯 白米、糙米	◆紅燒小排 豬肉角、排骨、白蘿蔔 炒	三杯玉米X1 玉米段X1、三杯醬 煮	●南瓜豆腐 豆腐、南瓜 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨、雞肉、鹹鳳梨		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	◆瓜仔雞 雞肉塊、刈薯、醬瓜 煮	★▲ 炸可樂餅X1 可樂餅X1 炸	豆瓣海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、排骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815	
20	二	白飯 白米	甜蔥醬豬排X1 豬排X1 煮	筍香肉末 筍、豬絞肉、紅蘿蔔 燒	木耳條豆 條豆、木耳 炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
21	三	櫻花蝦 *油飯 白米、糯米、櫻花蝦	鹽烤魚排X1 魚排X1 烤	▲ 雙色地瓜球X2 地瓜球X2 烤	黃金玉米 玉米粒、洋芋 煮	青菜	大骨蘿蔔湯 白蘿蔔、香菇、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
26	一	糙米飯 白米、糙米	醬燒魚排X1 魚排X1 燒	咖哩洋芋豬肉 洋芋、豬肉片 煮	金菇花椰 青花椰菜、金針菇 煮	青菜	玉米雞湯 玉米粒、雞肉塊	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819	
27	二	白飯 白米	◆★鹹酥雞 雞肉塊 炸	●肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	木耳鮮瓜 扁扁、木耳 煮	青菜	刈薯排骨湯 刈薯、排骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
28	三	肉燥 炒麵 麵、豬絞肉、紅蘿蔔	滷豬排X1 豬排X1 滷	▲ 麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌	豆奶		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	四	白飯 白米	◆番茄燉雞 雞肉塊、番茄、義式香料 煮	柴魚蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、柴魚 蒸	刈薯金玉 玉米粒、刈薯 煮	有機 青菜	海帶芽湯 海芽、薑絲	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	

★油炸1次週 ◆散肉，整菜次數為供餐次數之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)

【綠豆芽】綠豆在發芽前不含有維生素C(綠豆屬於全穀雜糧類)，但發芽後卻會產生大量的維生素C。

種子發芽的過程中，儲存在種子中的蛋白質、脂類，會經由酵素作用，轉變成小分子的氨基酸、脂肪酸和簡單醣類，非常容易被人體吸收利用，適合小朋友及老年人食用。