



雙翼食品 113年3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：李家興(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，不適台對其過敏體質者食用，食用前請各老師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	滷梅干菜X1 梅干菜、油	打拋洋蔥/▲燒賣 洋蔥、豬絞肉、香菇、九層塔、香/豬肉燒賣X1、菜	麻香黃芽 黃豆芽、海苔、香	青菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米、紫米	◆泡菜雞 雞肉塊、泡菜、年糕、起司、炒	▲烤薯辦X3 薯辦X3、烤	●瓜仔干丁 干丁、豬絞肉、醬瓜、香	青菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	6.5	2.6	2.1	2.6	820
5	二	白飯 白米	◆奶香咖哩豚肉 豬肉、洋芋、椰奶、香	★炸鹹酥雞塊X2 雞肉塊X2、炸	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	100%果汁					
6	三	豬肉蛋炒飯 白米、豬肉、蛋	燒雞翅X1 三節雞翅X1、燒	▲紅豆麻糬球X2 麻糬球X2、烤	彩蔬條豆 綠豆、紅蘿蔔、炒	青菜	巧達濃湯 洋芋、蒜		6.6	2.5	2.0	2.4	808
7	四	白飯 白米	海苔豬排X1 豬排X1、海苔粉、炒	●鍋燒油豆腐雞 油豆腐、雞肉塊、燒	蔬菜冬粉 冬粉、白菜、香	有機青菜	羅宋大骨湯 番茄、洋芋、大骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	五	糙米飯 白米、糙米	蒲燒魚排X1 魚排X1、燒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋、炒	鮮炒青花 花椰菜、紅蘿蔔、炒	青菜	海芽湯 海芽	奶酥麵包					
11	一	白飯 白米	*◆花生滷豬腳 豬肉塊、豬腳、花生、油	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2、烤	翠炒雙絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、時蔬、紅蘿蔔、木耳	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
12	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1、炸	●川味椒香豆腐 豆腐、豬絞肉、香	炒西蘭花 花椰菜、炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
13	三	焗烤蒜香青醬麵 麵、豬肉、起司	五香豬排X1 豬排X1、燒	▲獨享吉拿棒X1 香蔥吉拿棒X1、烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
14	四	白飯 白米	◆油豆腐丁 魚肉、油豆腐、蒜、炒	蒜香玉米肉 玉米粒、洋芋、豬絞肉、香	沙茶海根 海根、紅蘿蔔、香	有機青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
15	五	雜糧飯 白米、雞糧米	紅燒蘿蔔 白蘿蔔、豬肉、燒	蔬菜寬粉/蒸蛋 冬粉、雞絞肉、白菜、紅蘿蔔、香/蛋、菜	●大溪滷味 豆干、素肚、油	青菜	冬瓜湯 冬瓜、雞肉塊、蒜、炒	蜂蜜星星					
18	一	白飯 白米	◆三杯雞 雞肉塊、鮑菇、香	▲燒烤黑輪片X1 黑輪片X1、燒	番茄炒蛋 番茄、蛋、炒	青菜	三絲湯 刈菜、豬肉絲、木耳	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	五穀飯 白米、五穀米	◆蔥爆沙茶肉 豬肉片、洋蔥、蔥、炒	★炸台式雞米花 雞肉塊、九層塔、炸	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	三	肉燥飄香油飯 白米、糯米、豬絞肉	烤雞排X1 雞排X1、烤	阿薩姆茶葉蛋X1 茶葉蛋X1、油	●豆干小炒 豆干、豬肉絲、芹、炒	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	糙米飯 白米、糙米	◆馬鈴薯滷肉 豬肉片、洋芋、油	▲麥香雞堡X1 麥香雞堡X1、烤	●燒油腐 油腐、金針菇、香	有機青菜	菜脯雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、菜脯	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
22	五	白飯 白米	◆紅燒魚 魚肉、白菜、燒	香烤雞肉捲X1 雞肉捲X1、烤	木耳結頭 結頭菜、木耳、燒	青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌	豆奶					
25	一	小米飯 白米、小米	燒雞翅X1 三節雞翅X1、燒	馬來叻沙咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、香	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、香	青菜	●大滷湯 豆腐、筍、木耳	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	二	白飯 白米	◆醬燒魚 魚肉、時蔬、炒	●香蔥肉燥豆干 豆干、豬絞肉、紅蔥、香	薑絲冬瓜 冬瓜、薑、油	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒、紫魚	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	805
27	三	白醬義大利麵 麵、豬絞肉	五香豬排X1 豬排X1、燒	▲海苔薯餅X2 薯餅X2、烤	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	四	白飯 白米	◆蒲燒雞丁 雞肉塊、彩椒、燒	蘿蔔燒肉 白蘿蔔、豬肉片、燒	炒海帶絲 海帶、芹、炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
29	五	五穀飯 白米、五穀米	◆栗子燉肉 豬肉、刈菜、栗子、燉	▲★炸可樂餅X1 可樂餅X1、炸	●茄汁豆腐 豆腐、青豆、燒	青菜	海帶大骨湯 海帶、大骨	草莓餐包					

★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)

鯖魚除了有豐富的蛋白質、鐵、鈣、磷等營養素，魚油中的不飽和脂肪酸DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），不僅有助於預防心血管疾病，還能維持大腦神經傳導功能正常運作。