



雙翼食品112年4月菜單

福和國中



符合三章一Q提供非基改食材

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：李家卿(營養字第2703號)、張妹純(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
6	四	白飯 白米	◆番茄燉肉 豬肉片, 洋芋, 番茄, 義式香料 煮	★炸 鹽 酥 雞X2 雞肉塊X2 炸	雙色花椰 青花椰菜, 紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞肉塊	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
7	五	大麥仁飯 白米, 大麥仁	◆醬爆雞丁 雞肉, 彩椒 炒	●肉末豆腐 豆腐, 豬絞肉 煮	▲芋丸X1 芋丸X1 烤	青菜	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉片	台式馬卡龍					
10	一	糙米飯 白米, 糙米	*◆ 花生滷豬腳 豬肉角, 豬腳, 花生 油	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	韭香雙絲 豆芽菜, 韭菜 炒	青菜	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
11	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	高麗粉絲 高麗菜, 冬粉 煮	青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌	100%果汁					
12	三	焗 烤 番茄肉醬 義大利麵 麵, 番茄, 豬絞肉	京醬豬排X1 豬排X1 燒	▲ 海 苔 香 鬆 薯 條X4 薯條X4, 海苔香鬆 烤	炒大白菜 大白菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
13	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	●豆干豬肉小炒 豆干, 豬肉絲 炒	炒青木瓜 青木瓜, 彩椒 煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽, 薑	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
14	五	雜糧飯 白米, 雜糧	蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔 蒸	塔香蘿蔔 白蘿蔔, 雞肉塊 炒	炒泡菜 豬肉片, 泡菜 炒	炒條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	青菜	● 苳菜油腐湯 油豆腐, 豆芽菜, 苳菜	巧克力 圓形麵包				
17	一	糙米飯 白米, 糙米	◆蔥 燒 石 斑 魚 石斑魚, 蔥 燒	●肉燥油豆腐 油豆腐, 豬絞肉 燒	針菇扁蒲 扁蒲, 金針菇 炒	青菜	瘦肉粥 白米, 玉米粒, 豬絞肉	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	819
18	二	白飯 白米	◆沙茶肉片 豬肉片, 豆芽菜 炒	★炸 翅 小 腿X2 翅小腿X2 炸	蒜香高麗 高麗菜, 蒜 炒	青菜	三絲湯 榨菜, 豬肉絲, 木耳	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
19	三	麻香 肉燥油飯 白米, 糯米, 豬絞肉	香 料 烤 雞 排X1 雞排X1 烤	▲ 起 司 球X2 起司球X2 烤	炒花椰菜 青花椰菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 香菇, 排骨	石斑魚回饋 100%果汁					
20	四	白飯 白米	醬燒肉排X1 豬排X1 燒	蠔油白菜年糕 大白菜, 年糕, 香菇 煮	●酸菜凍腐 凍豆腐, 豆腸, 酸菜 煮	有機蔬菜	洋芋濃湯 洋芋, 南瓜	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	五	雜糧飯 白米, 雜糧	◆糖醋雞 雞肉塊, 彩椒 炒	▲*烤 肉 醬 甜 不 辣X1 甜不辣X1, 芝麻 燒	冬瓜肉末 冬瓜, 豬絞肉, 醬瓜 滷	青菜	● 柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	奶香 手撕包					
24	一	糙米飯 白米, 糙米	◆椰香咖哩豬 豬肉片, 洋芋, 椰奶 煮	▲米血糕雙拼 米血糕, 素肚 燒	金菇條豆 條豆, 金針菇 炒	青菜	●酸辣湯 筍, 豆腐, 金針菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	二	白飯 白米	★炸 雞 排X1 雞排X1 炸	●豆干滷肉 豆干, 豬肉片 滷	炒青花椰 青花椰菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米粒, 杏鮑菇	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
26	三	沙茶 豬肉炒麵 麵, 豬絞肉, 紅蘿蔔	壽喜燒豬排X1 豬排X1 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋, 紅蘿蔔 炒	炒桂竹筍 桂竹筍 炒	青菜	山藥排骨湯 洋芋, 山藥, 排骨		6.6	2.6	2.0	2.5	820
27	四	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	●油腐肉末寬粉 油腐, 冬粉, 豬絞肉 煮	紅絲甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 海芽, 蛋, 味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	◆醋溜魚丁 魚丁, 大白菜 煮	▲ 福 州 丸X1 洋芋, 玉米粒, 福州丸X1 煮	炒三絲 豆芽菜, 木耳, 韭菜 炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉塊, 鹹鳳梨, 鹹冬瓜	豆奶					

★油炸1次/週 ◆煎肉、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)

黑芝麻-特色 | 未經脫皮(外種皮) 營養價值-因為沒有脫皮，比起白芝麻可提供更多的鈣質及更多元的營養素(如：花青素)，鈣質含量較白芝麻高19.46倍！