



雙翼食品111年5月菜單

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

福和國中



地址：新北市樹林區忠愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李淑卿(營養字第2703號)、張姝婕(第4985號)、陳盈靜(第5803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	
2	一	糙米飯 白米,糙米	◆●豆干滷肉 豬肉片,豆干,滷	▲ 雞柳條X2 雞柳條*2,烤	甜椒條豆 條豆,彩椒,炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
3	二	白飯 白米	蒜香雞排X1 雞排X1,蒜,燒	●肉燥油豆腐 油豆腐,豬絞肉,滷	白菜滷 大白菜,香菇,紅蘿蔔,煮	青菜	刈薯豬肉湯 刈薯,豬肉絲	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
4	三	*焗烤 青醬雞肉麵 麵,雞肉絲,青醬,起司	*芝 麻 照 燒 豬 排X1 豬排*1,芝麻,燒	★▲ 炸 薯 餅X2 三角薯餅X2,炸	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,炒	青菜	洋芋濃湯 玉米粒,洋芋,紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
5	四	白飯 白米	紅燒魚排X1 魚排X1,燒	●番茄打拋干丁 干丁,絞肉,番茄,九層塔,煮	金菇花椰 青花椰菜,金針菇,煮	有機 青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
6	五	紅藜飯 白米,紅藜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,炒	●滷味 翅小腿*1,海帶,豆干,滷	地瓜薯條X3 新鮮地瓜薯條X3,烤	醬燒粉絲 冬粉,韭菜,木耳,煮	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐,味噌	銅鑼燒	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	一	紫米飯 白米,紫米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1,烤	●壽喜燒豆腐 豆腐,洋葱,豬肉片,木耳,煮	黃金玉米 玉米粒,刈薯,紅蘿蔔,煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,陰鳳梨,排骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811	
10	二	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排*1,燒	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	韭菜豆芽 韭菜,豆芽,炒	青菜	海芽蛋花湯 蛋,海芽	果汁	6.4	2.5	2.1	2.4	798	
11	三	照燒 豬肉炒飯 白米,豬肉片	烤雞翅X1 三節雞翅X1,烤	*▲燒 肉 醬 黑 輪 片X2 甜不辣片*2,芝麻,煮	鮑菇花椰 青花椰菜,杏鮑菇,炒	青菜	洋芋豬肉湯 洋芋,山藥,豬肉片		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
12	四	白飯 白米	梅干炆肉片X1 炆肉片X1,梅干菜,滷	咖哩鴿蛋X1 洋芋,鴿蛋X1,煮	●條豆干片 條豆,干片,炒	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,雞肉塊,肉骨茶包	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
13	五	大麥仁飯 白米,大麥仁	●★◆▲ 炸 魚 丁X3 魚丁X3,百頁,炸	筍干肉柳 筍干,豬肉柳,煮	*蝦香扁蒲 扁蒲,蝦皮,紅蘿蔔,煮	青菜	番茄肉絲湯 洋芋,番茄,豬肉絲	黑糖饅頭	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
16	一	小米飯 白米,小米	◆沙茶肉片 豬肉片,刈薯,煮	★ 鹽 酥 雞X2 雞肉*2,炸	奶香玉米 玉米粒,洋芋,紅蘿蔔,炒	青菜	大黃瓜湯 大黃瓜,金針菇	水果	6.5	2.4	2.0	2.4	789	
17	二	白飯 白米	燒雞排X1 雞排X1,燒	毛豆筍香肉燥 竹筍,豬絞肉,毛豆,煮	義式洋芋 洋芋,義式香料,煮	青菜	●小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
18	三	焗烤 白醬螺絲麵 麵,豬絞肉,起司	烤 魚 排X1 魚排X1,烤	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2,烤	炒高麗菜 高麗菜,芹,炒	青菜	南瓜濃湯 洋芋,南瓜,蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
19	四	白飯 白米	◆豆瓣雞 雞肉塊,結頭菜,煮	肉 蓉 蒸 蛋 蛋,豬絞肉,蒸	炒花椰菜 青花椰菜,紅蘿蔔,煮	有機 青菜	玉米瘦肉粥 玉米粒,豬絞肉,白米	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
20	五	麥片飯 白米,麥片	●紅燒豆腐 豆腐,豬絞肉,煮	*▲烤捲X2 海鮮卷X2,烤	咖哩冬粉 冬粉,豆芽,豬絞肉,煮	燒絲瓜 絲瓜,玉米粒,紅蘿蔔,炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	墨西哥麵包	6.5	2.5	2.0	2.4	801
23	一	糙米飯 白米,糙米	蜜汁魚排X1 魚排*1,烤	●客家小炒 豆干,豬肉絲,炒	燒桂竹筍 桂竹筍,燒	青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
24	二	白飯 白米	三杯里肌排X1 豬排*1,九層塔,燒	▲●甜醬關東煮 白蘿蔔,甜不辣,油豆腐,煮	木耳甘藍 高麗菜,木耳,炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
25	三	香 菇 肉 燥 油 飯 白米,糯米,香菇,豬絞肉	★炸 雞 翅X1 三節雞翅*1,炸	茶 葉 蛋X1 帶殼雞蛋X1,紅茶包,滷	炒豆芽菜 豆芽菜,紅蘿蔔,炒	青菜	竹筍湯 竹筍,豬肉絲		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
26	四	白飯 白米	◆瓜仔燒豬肉 豬肉片,結頭菜,醬瓜,煮	▲ 海 苔 薯 球X4 薯球*4,海苔粉,烤	●沙茶干絲 干絲,紅蘿蔔,煮	有機 青菜	●味噌湯 豆腐,味噌	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
27	五	校慶特餐												
30	一	雜糧飯 白米,雜糧	五香豬排X1 豬排*1,滷	●醬燒油腐雞 油腐,雞肉塊,燒	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	青菜	南瓜雞湯 南瓜,雞肉	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
31	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1,炸	咖哩肉醬薯塊 洋芋,豬絞肉,煮	木耳條豆 條豆,木耳,煮	青菜	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔,玉米粒	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	

★油炸1次/週 ◆散肉 ▲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)

【調整生活習慣，改善便秘】便秘會讓生活品質下降，也會增加罹癌風險，除了疾病導致的便秘，可以檢視自己是否有適當的生活習慣1.攝取足夠膳食纖維：多吃蔬果、全穀類 2.攝取足夠水分 3.多運動