



# 雙翼食品111年11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：新北市樹林區志愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李淑卿(營養字第2703號)、張煥庭(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈穎(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，不適合作其過敏體質者食用，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	二	白飯 白米	◆★●蒜酥椒鹽魚 魚丁、油豆腐、蒜、炸	番茄洋芋雞 洋芋、雞肉塊、番茄、煮	木耳高麗 高麗菜、木耳、炒	青菜	三絲湯 竹筍、豬肉絲、木耳	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	*焗烤 青醬麵 麵、豬絞肉、洋葱、起司(含花生)	滷豬排X1 豬排X1、油	▲* 海苔薯條X4 薯條X4、海苔香鬆、芝麻、烤	彩椒花椰 青花椰菜、彩椒、炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.6	2	2.4	815
3	四	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1、烤	白菜滷 大白菜、香菇、豬肉絲、紅蘿蔔、燒	●小魚豆干 豆干、小魚干、炒	有機青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	水果	6.5	2.6	2	2.6	817
4	五	燕麥飯 白米、燕麥	*芝香黃芽 豬肉片、黃豆芽、芝麻、燒	毛豆玉米 玉米粒、紅蘿蔔、蛋、毛豆、炒	▲馬蹄條X1 馬蹄條X1、烤	塔香海根 海帶根、九層塔、炒	●味噌湯 豆腐、味噌	餐包	6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	一	紫米飯 白米、紫米	◆蔥油雞 雞肉塊、冬瓜、蔥、煮	▲薯餅X2 薯餅X2、烤	●肉燥油腐 油腐、冬粉、絞肉、煮	青菜	番茄高麗湯 高麗菜、番茄、玉米粒	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	二	白飯 白米	五香豬排X1 豬排X1、油	咖哩鵪鶉X1 洋芋、鵪鶉X1、煮	雙色椰菜 青花椰、白花椰、金針菇、煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	100%果汁	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	三	茄汁 蛋炒飯 白米、蛋、洋葱、紅蘿蔔	★炸雞翅X1 三節雞翅X1、炸	▲芹炒甜不條 甜不辣、洋葱、炒	清炒絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔、炒	青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉絲		6.5	2.5	2	2.6	810
10	四	白飯 白米	*◆花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生、油	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋、炒	炒高麗菜 高麗菜、木耳、炒	有機青菜	●酸辣清湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、金針菇	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
11	五	糙米飯 白米、糙米	清蒸魚排X1 魚排X1、蒸	香菇肉末筍丁 竹筍、豬絞肉、香菇、煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、炒	青菜	米粉湯 米粉、高麗菜	銅鑼燒	6.6	2.5	2.1	2.4	810
14	一	紫米飯 白米、紫米	◆蘿蔔燉肉 豬肉角、白蘿蔔、燉	●豆干小炒 豆干、豬肉絲、芹、炒	雙色玉米 玉米粒、紅蘿蔔、煮	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、大麥仁、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
15	二	白飯 白米	◆咖哩雞肉 雞肉塊、洋芋、煮	茶葉蛋 蛋X1、油	炒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
16	三	肉絲炒麵 麵、豬肉絲、木耳	烤魚排X1 魚排X1、烤	★鹽酥雞拼盤 雞肉塊、地瓜、杏鮑菇、炸	針菇條豆 條豆、金針菇、炒	青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉塊		6.6	2.5	2.1	2.5	815
17	四	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1、烤	●肉末豆腐 豆腐、豬絞肉、煮	木耳竹筍 竹筍、木耳、炒	有機青菜	玉米瘦肉粥 高麗菜、白米、玉米粒、豬絞肉	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	五	雜糧飯 白米、雜糧	照燒洋芋 豬肉片、洋芋、芋頭、煮	▲沙茶蘿蔔 白蘿蔔、肉末、紅蘿蔔、煮	地瓜薯條X4 新鮮地瓜切條X4、烤	杏鮑菇花椰 青花椰菜、杏鮑菇、炒	冬瓜湯 冬瓜、雞肉塊	巧克力 螺旋捲	6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	一	燕麥飯 白米、燕麥	◆蒲燒雞 雞肉塊、洋葱、煮	▲●肉燥貢丸X1 干丁、豬絞肉、貢丸X1、煮	炒條豆 條豆、紅蘿蔔、炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
22	二	白飯 白米	◆沙茶肉柳 豬肉柳、豆芽、炒	三杯翅小腿X2 翅小腿X2、九層塔、燒	炒桂竹筍 桂竹筍、紅蘿蔔、煮	青菜	番茄刈薯湯 番茄、洋葱、刈薯	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
23	三	肉燥油飯 白米、糯米、豬絞肉	香草烤雞排X1 雞排X1、烤	*▲★麻糬球X2 麻糬球X2、炸	海帶雙絲 海帶絲、刈薯、炒	青菜	黃瓜豬肉湯 大黃瓜、豬肉片		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	四	白飯 白米	醬燒豬排X1 豬排X1、油	番茄炒蛋 番茄、蛋、炒	●滷味 豆干、海結、白蘿蔔、滷	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒魚排X1 魚排X1、燒	泡菜炒肉片 泡菜、豬肉片、炒	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔、炒	青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨	豆奶	6.4	2.5	2.1	2.4	796
28	一	紫米飯 白米、紫米	◆★●蒜香炸魚 魚丁、百頁、蒜、炸	蔥爆豬肉 洋葱、豬肉片、炒	奶香玉米 玉米粒、紅蘿蔔、奶油、煮	青菜	味噌高麗湯 高麗菜、海芽、味噌	水果	6.4	2.4	2.0	2.4	786
29	二	白飯 白米	◆三杯雞 雞肉塊、九層塔、煮	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蒸	香菇白菜 大白菜、香菇、煮	青菜	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔、豬肉絲	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	三	白醬 義大利麵 麵、豬絞肉、洋葱、紅蘿蔔	糖醋肉排X1 豬排X1、燒	▲可樂餅X1 可樂餅X1、烤	* 蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮、煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.6	2.0	2.4	815

★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)

【營養小常識】紅藜富含蛋白質、膳食纖維、8種人體必需胺基酸、高鈣、高鐵等，堪稱是「穀類中的紅寶石」