



雙翼食品111年12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：李素卿(營養字第2703號)、張妹純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈園(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	豆類	蔬菜	油脂	熱量
12/1	四	白飯 白米	◆麻油雞 雞肉塊、高麗菜 煮	茶葉蛋X1 茶葉蛋X1 油	蒜香花椰 青花椰菜、蒜 煮	有機青菜	洋芋排骨湯 洋芋、排骨	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒洋蔥 豬肉片、洋蔥 炒	咖哩粉絲 冬粉、豬絞肉、豆芽菜 煮	▲薯餅X1 薯餅X1 烤	木耳甘藍 高麗菜、木耳 炒	●酸辣湯 豆腐、刈薹、木耳、金針菇	巧克力菠蘿		6.5	2.6	2.0	808
5	一	小米飯 白米、小米	燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	●醬炒豆干豬肉 豆干、豬肉絲、蔥 炒	木耳大白 大白菜、木耳 煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、榨菜、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	二	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1 油	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	炒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌	100%果汁		6.5	2.5	2.0	805
7	三	沙茶肉絲炒麵 麵、豬肉絲、紅蘿蔔	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	▲起司球X2 起司球X2 烤	芹香海帶 海帶絲、芹 炒	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	四	白飯 白米	◆*花生滷豬腳 豬肉角、豬蹄、花生 煮	●肉末豆腐 豆腐、豬絞肉 煮	金菇條豆 條豆、金針菇 煮	有機青菜	番茄高麗湯 高麗菜、番茄、洋蔥	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
9	五	五穀飯 白米、五穀米	★◆●蒜香魚丁 魚丁、油蔥、蒜、蔥 炸	▲三杯米血糕 米血糕、豬肉片、九層塔 煮	韭香三絲 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜	港式叉燒包		6.5	2.5	2.0	801
12	一	小米飯 白米、小米	◆茄汁燉肉 豬肉片、洋芋 燉	★炸鹽酥雞X3 雞肉塊X3 炸	福菜桂筍 桂筍、福菜 煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、排骨、肉骨茶包	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
13	二	白飯 白米	無骨雞排X1 雞排X1 燒	●豆干滷肉 豆干、豬肉角 油	清炒花椰 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
14	三	蔥油雞肉飯 白米、雞肉絲	*照燒豬排X1 豬排X1、芝麻 燒	▲*海鮮蝦捲X1 蝦捲X1 烤	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉塊	100%果汁		6.6	2.6	2.0	815
15	四	白飯 白米	蒸石斑魚排X1 魚排X1 蒸	紅燒洋芋鴿蛋X1 洋芋、鴿蛋X1 燒	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔豬肉湯 白蘿蔔、豬肉絲	水果	6.6	2.5	2.0	2.6	817
16	五	雜糧飯 白米、雜糧	蒸蛋 蛋、豬絞肉 蒸	▲*燒烤醬甜條 甜不辣、洋蔥、芝麻 炒	煮冬瓜 冬瓜、雞肉塊、紅蘿蔔 煮	豆芽冬粉 冬粉、豆芽菜 煮	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	奶香手撕包		6.6	2.5	2.0	808
19	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	◆洋蔥雞肉 雞肉塊、洋蔥 炒	▲瓜仔福州丸X1 福州丸X1、刈薹、醬瓜 煮	炒條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	青菜	瘦肉粥 白米、豬絞肉、玉米粒	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
20	二	白飯 白米	◆紅燒豬肉 豬肉角、白蘿蔔 燒	★炸翅小腿X2 翅小腿X2 炸	●番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	青菜	筍仔三絲湯 竹筍、木耳、金針菇、榨菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
21	三	焗烤青醬豬肉 義大利麵 麵、豬絞肉、洋蔥、起司	孜然烤雞排X1 雞排X1、香料 烤	▲海苔香鬆雙色薯條X4 薯條X2、地瓜薯條X2、海苔香鬆 烤	木耳大黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋 煮		6.5	2.5	2.0	2.6	810
22	四	白飯 白米	沙茶肉排X1 豬排X1 煮	●鴿蛋滷味X1 豆干、海帶、鴿蛋 油	針菇椰菜 青花椰菜、金針菇 煮	有機青菜	冬至鹹湯圓 湯圓、豬肉絲	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
23	五	燕麥飯 白米、燕麥	醬淋魚排X1 魚排X1 燒	白菜燒豬腳 大白菜、豬蹄、木耳 燒	豆瓣竹筍 竹筍、紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、排骨	豆奶		6.6	2.6	2.0	815
26	一	紫米飯 白米、紫米	◆蜜汁豬肉 豬肉片、洋蔥 炒	▲麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	高麗粉絲 冬粉、高麗菜 煮	青菜	味噌海芽湯 洋蔥、海芽、玉米粒、味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
27	二	白飯 白米	◆醬爆雞丁 雞肉塊、彩椒 炒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●米粉湯 粗米粉、油蔥、高麗菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	三	麻香肉燥油飯 白米、糯米、豬絞肉	五香豬排X1 豬排X1 煮	▲奶油花枝丸X2 花枝丸X2、玉米粒、奶油 煮	木耳條豆 條豆、木耳 炒	青菜	大頭菜雞湯 大頭菜、雞肉塊	100%果汁		6.5	2.6	2.0	808
29	四	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	●塔香番茄肉醬 千丁、番茄、豬絞肉、九層塔 煮	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	海帶排骨湯 海帶、白蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
30	五	糙米飯 白米、糙米	◆醬燒石斑魚 石斑魚丁、豆腐 燒	玉米雞蓉 玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	*蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	青菜	桂竹筍湯 桂竹筍、朴菜、豬肉絲	草莓餐包		6.5	2.6	2.0	808

★油炸1次/週 ◆數肉，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)

魚香茄子，"魚香"指的是調味方式，並不是真的有魚，由辣椒、蔥、薑、蒜、等調味品製成的一道菜。