



雙翼食品111年12月素菜單

福和國中

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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)、張姝縷(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈蕙(第3670號)、羅穎(第3983號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含黏質之穀物、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 | 副菜三 | 副菜四 | 蔬菜 | 湯品 | 副餐 | 五穀根莖 | 肉類豆蛋 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|------|-------------------|--------|------|------|-----|-----|-----|
| 1 | 四 | 白飯 白米 | ●泡菜豆腐 凍豆腐、泡菜 燒 | ●小瓜素雞 小黃瓜、素雞 炒 | 豆芽粉條 豆芽、河粉 煮 | 薑絲木耳 木耳、薑絲 炒 | 菇燒茄子 茄子、杏鮑菇 | 有機青菜 | 海芽湯 海芽、薑絲 | 水果 | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 835 |
| 2 | 五 | 小米飯 白米、小米 | ●三杯豆捲 豆皮捲、洋芋、九層塔 煮 | ●豆乾炒筍 豆乾、筍 炒 | 芋燒白菜 大白菜、芋頭 煮 | 香菇芥菜 芥菜、香菇 煮 | ★地瓜條 地瓜條x3、海苔香鬆 炸 | 青菜 | 南瓜湯 南瓜、玉米粒 | 巧克力菠蘿 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |
| 5 | 一 | 白飯 白米 | ●三鮮嫩腐 豆腐、玉米粒 煮 | ▲*土豆麵筋 土豆、麵筋 煮 | 黃瓜拌菇 大黃瓜、金針菇 煮 | 豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉 燒 | 炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 煮 | 青菜 | 四神湯 山藥、小薏仁、四神包 | 水果 | 6.8 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 834 |
| 6 | 二 | 紫米飯 白米、紫米 | ●滷豆包 豆包、洋芋 油 | ●八寶乾丁 筍丁、豆乾、毛豆 炒 | 炒扁蒲 扁蒲、香菇 炒 | 雙色花椰 青白花椰菜 炒 | ▲*芝麻包 芝麻包x1 蒸 | 青菜 | 刈菜湯 刈菜、紅蘿蔔 | 100%果汁 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |
| 7 | 三 | 白飯 白米 | ●滷蘭乾 蘭花乾、白蘿蔔 油 | ●彩椒素肚 素肚、彩椒 煮 | 醬燒茄子 茄子 燒 | *堅果洋芋 洋芋、地瓜、堅果 炒 | 炒大白菜 大白菜、香菇 炒 | 青菜 | 味噌湯 豆腐、味噌 | 水果 | 7.0 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 863 |
| 8 | 四 | 炒米粉 米粉、豆芽 | ●塔香油腐 油豆腐、九層塔 炒 | ●香菇素雞 素雞、香菇 煮 | 玉米彩丁 玉米粒、紅蘿蔔、刈薯 煮 | 豆瓣箭筍 箭筍、豆瓣醬 炒 | *蜜芋頭 芋頭、地瓜、芝麻 炒 | 有機青菜 | 肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包 | 水果 | 6.6 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 820 |
| 9 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽 | ●番茄豆腐 豆腐、番茄 煮 | ●海芽腐皮 豆皮、海芽、小黃瓜 炒 | ▲*芝麻牛蒡 牛蒡、素肉、青椒、芝麻 炒 | 木耳白菜 大白菜、木耳 煮 | 條豆鮮菇 條豆、柳松菇 炒 | 青菜 | 高麗蔬菜湯 高麗菜、紅蘿蔔 | 芝麻包 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |
| 12 | 一 | 白飯 白米 | ●榨菜黑乾 黑乾、榨菜 炒 | ●*蜜汁素肚 素肚、芝麻 炒 | 金菇高麗 高麗菜、金針菇、木耳 炒 | 梅乾燒筍 筍、梅乾 燒 | 泡菜年糕 泡菜、年糕、紅蘿蔔 炒 | 青菜 | 玉米濃湯 玉米粒、洋芋 | 水果 | 7.0 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 863 |
| 13 | 二 | 麥片飯 白米、麥片 | ●芹香乾絲 乾絲、芹菜、紅蘿蔔 炒 | ▲咖哩烤麩 烤麩x1、洋芋 煮 | 菇炒菠菜 菠菜、金針菇 炒 | 高麗冬粉 高麗菜、冬粉 煮 | 沙茶海帶 海帶絲 煮 | 青菜 | 冬瓜湯 冬瓜、金針菇 | 水果 | 6.8 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 834 |
| 14 | 三 | 白飯 白米 | ●滷豆乾 豆乾x2 煮 | ▲燒素獅子頭 素獅子頭x1、大白菜 燒 | 毛豆筴 毛豆筴、八角 煮 | 海芽豆芽 黃豆芽、海芽 炒 | 扁蒲木耳 扁蒲、木耳、紅蘿蔔 煮 | 青菜 | 番茄洋芋湯 番茄、洋芋 | 水果 | 6.6 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 820 |
| 15 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | ●芹炒豆乾 豆乾、芹菜 炒 | ▲酸菜麵腸 麵腸、酸菜 炒 | 奶油玉米 玉米段x1 煮 | 炒地瓜葉 地瓜葉 炒 | 白菜香菇 大白菜、香菇 炒 | 有機青菜 | 芋香粥 白米芋頭 | 水果 | 7.0 | 2.2 | 2.0 | 3.0 | 840 |
| 16 | 五 | 炒麵 麵、高麗菜 | ●小瓜細腐 細油豆腐、小黃瓜 煮 | ▲藥膳鴨皮絲 素鴨皮絲、洋芋 煮 | 雙色花椰 青白花椰菜 炒 | 菇燒冬瓜 冬瓜、鴻喜菇 煮 | *★芝麻球 芝麻球x1 炸 | 青菜 | 刈薯湯 刈薯、紅蘿蔔 | 手撕包 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |
| 19 | 一 | 紅扁豆飯 白米、紅扁豆 | ●醬爆乾丁 豆乾、毛豆、紅蘿蔔 煮 | ●燒豆腸 豆腸、豆腐、酸白菜 炒 | 滷海結 海結、紅蘿蔔 油 | ★玉米餅 玉米餅x1 炸 | 什錦黃瓜 大黃瓜、木耳 炒 | 青菜 | 梅乾竹筍湯 竹筍、梅乾菜 | 水果 | 7.0 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 848 |
| 20 | 二 | 香菇油飯 白米、糯米、香菇 | ●素魚排 素排x1 燒 | ●芋頭凍腐 凍豆腐、芋頭、大白菜 煮 | 燒茄子 茄子 燒 | 白玉鮮菇 白蘿蔔、香菇 油 | 金針芥菜 芥菜、金針菇 炒 | 青菜 | 冬至湯圓 湯圓、香菇 | 水果 | 7.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 825 |
| 21 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | ●三色乾絲 黑乾絲、芹、紅蘿蔔 炒 | ▲紅燒烤麩 烤麩x1 燒 | 彩燴山藥 山藥、洋芋、紅棗 煮 | 木耳扁蒲 扁蒲、木耳 炒 | 薑絲南瓜 南瓜、薑絲 炒 | 青菜 | 玉米湯 玉米粒、紅蘿蔔 | 水果 | 7.0 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 848 |
| 22 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | ●燒油豆腐 油豆腐、毛豆 煮 | ●椒鹽百頁 百頁、條豆 炒 | 碧綠絲瓜 絲瓜、金針菇 燒 | 炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 | 燒芋頭 芋頭、地瓜 煮 | 有機青菜 | 海芽湯 海芽、薑絲 | 水果 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |
| 23 | 五 | 白飯 白米 | ●*芝麻黑乾 黑豆乾、芝麻 煮 | ▲燒素甜條 素甜條、彩椒、青椒 燒 | 燒大白菜 大白菜、紅蘿蔔 燒 | 茄汁寬粉 寬粉、小黃瓜、番茄 煮 | 海帶三絲 海帶、金針菇、紅蘿蔔 炒 | 青菜 | 黃瓜湯 大黃瓜、香菇 | 豆奶 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |
| 26 | 一 | 炒飯 白米、玉米粒 | ●雪菜豆乾 雪菜、豆乾 燒 | ●醬炒素肚 素肚、番茄 炒 | 咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮 | 甜椒炒筍 筍、甜椒 炒 | 炒豆芽 豆芽、木耳 炒 | 青菜 | 酸辣清湯 豆腐、筍、木耳 | 水果 | 7.0 | 2.2 | 2.0 | 3.0 | 840 |
| 27 | 二 | 白飯 白米 | ●滷花乾 蘭花乾、海帶 油 | ●燒細腐 細油豆腐x1 燴 | ★天婦羅 地瓜、牛蒡 炸 | 枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞 煮 | 鮮炒花椰 白花椰菜、木耳 炒 | 青菜 | 蘿蔔金菇湯 白蘿蔔、金針菇 | 水果 | 7.0 | 2.2 | 2.0 | 3.0 | 840 |
| 28 | 三 | 胚芽飯 白米、胚芽 | ●燒豆腐 豆腐、青豆 煮 | ●蘿蔔豆包 豆包、白蘿蔔 燒 | 燒苦瓜 苦瓜 煮 | 玉米錦丁 玉米粒、紅蘿蔔、刈薯 煮 | 三杯鮑菇 杏鮑菇、洋芋、三杯醬 煮 | 青菜 | 味噌海帶湯 海帶、味噌 | 水果 | 7.0 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 863 |
| 29 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | ●榨菜豆乾 豆乾、榨菜 炒 | ▲筍燒烤麩 烤麩x1、竹筍 燒 | 麻油高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 | 奶油南瓜 南瓜、洋芋 煮 | 炒條豆 條豆、紅蘿蔔 炒 | 有機青菜 | 麵線羹 麵線、筍 | 水果 | 6.6 | 2.3 | 2.0 | 3.0 | 820 |
| 30 | 五 | 紫米飯 白米、紫米 | ●豆腐鮑菇 豆腐、杏鮑菇、九層塔 炒 | ▲薑絲麵腸 麵腸、薑 燒 | 芹炒海帶 海帶、芹菜 炒 | 金菇黃瓜 大黃瓜、木耳、金針菇 煮 | 豆瓣鮮筍 筍、紅蘿蔔 煮 | 青菜 | 刈薯湯 刈薯、紅蘿蔔 | 草莓餐包 | 6.8 | 2.4 | 2.0 | 3.0 | 841 |

★油炸 1次/週 ▲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) 本月菜單含有導致過敏食材,如蛋、奶粉、堅果、魚類、蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!

【營養小常識】我的餐盤-聰明吃,營養跟著來! 1.每天早晚一杯奶 2.每餐水果拳頭大 3.菜比水果多一點 4.飯跟蔬菜一樣多 5.豆魚蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙