



雙翼食品 112年11月菜單

福和國中



地址: 新北市樹林區忠愛街3號 電話: 02-26895506 營養師: 李素卿(營養字第2703號)、張殊緹(第4985號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有麩、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含致敏之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適宜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	副食	全蛋	豆類	蔬菜	油類	熱度
1	三	雞 肉 飯	香烤雞排X1	▲海苔 香 鬆 薯 條X4	麵線絲瓜	青 菜	●酸辣湯			6.6	2.5	2.0	2.5	802
			白米, 雞肉	雞排X1 烤	薯條X4 烤	絲瓜, 麵線 煮	豆腐, 刈薯, 木耳, 紅蘿蔔							
2	四	白 飯	◆馬鈴薯燉肉	糖 醋 魚X2	*蝦香高麗	有機 青 菜	海芽雞湯	水果		6.5	2.5	2.1	2.4	793
			白米	豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	魚肉X2, 糖醋汁 燒	高麗菜, 櫻花蝦 炒	海芽, 雞肉塊							
3	五	燕麥飯	*蜜燒洋蔥/●叻沙油腐/▲可樂餅X1/炒豆芽菜				青 菜	南瓜湯		草莓餐包				
			白米, 燕麥	雞肉, 洋蔥, 芝麻 煮/油豆腐, 絞肉 煮/可樂餅X1 烤/豆芽, 紅蘿蔔 炒				南瓜, 豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	797
6	一	紫米飯	◆*花生滷豬腳	▲福州肉丸X1	*蝦皮白菜	青 菜	●味噌湯	水果		6.5	2.6	2.0	2.5	803
			白米, 紫米	豬肉角, 豬腳, 花生 滷	福州丸X1, 冬瓜, 鹹冬瓜 煮	大白菜, 蝦皮 煮	豆腐, 味噌							
8	三	沙茶豚肉 板條	醬燒豬排X1	▲ 麥克雞塊X2	塔香刈薯	青 菜	竹筍豬肉湯			6.6	2.6	2.0	2.5	810
			板條, 豬絞肉	豬排X1 燒	麥克雞塊X2 烤	刈薯, 九層塔 煮	竹筍, 豬肉							
9	四	白 飯	◆咖哩雞	★炸豬肉酥X2	蒜香甘藍	有機 青 菜	玉米濃湯	水果		6.6	2.5	2.1	2.4	800
			白米	雞肉塊, 洋芋 煮	豬肉條X2 炸	高麗菜, 木耳 炒	玉米粒, 洋芋							
10	五	雜糧飯	●◆白菜魚丁	柴魚蘿蔔燉雞	豆芽粉絲	青 菜	海芽蛋花湯		巧克力夾心					
			白米, 雜糧米	魚肉, 大白菜, 豆皮 燒	白蘿蔔, 雞肉塊 煮	豆芽菜, 冬粉 煮	海芽, 蛋		6.6	2.5	2.0	2.5	802	
13	一	白 飯	★炸雞排X1	白菜什錦	●香干條豆	青 菜	蘿蔔玉米湯	水果		6.5	2.6	2.0	2.5	803
			白米	雞排X1 炸	大白菜, 筍片, 豬肉絲, 香菇 煮	豆干, 條豆 炒	白蘿蔔, 玉米粒, 杏鮑菇							
14	二	麥片飯	蒲燒魚排X1	▲沙茶香菇肉羹	炒海帶絲	青 菜	酸菜肉片湯	水果		6.5	2.5	2.1	2.4	793
			白米, 麥片	魚排X1 燒	大黃瓜, 肉羹, 香菇 煮	海帶絲, 紅蘿蔔 煮	酸菜, 豬肉片							
15	三	焗 烤 白 醬 麵	烤雞肉捲X1	地瓜薯條X4	針菇椰菜	青 菜	南瓜濃湯			6.6	2.5	2.0	2.5	802
			麵, 豬絞肉, 洋蔥	雞肉捲X1 烤	地瓜薯條X4 烤	青花椰菜, 金針菇 煮	南瓜, 洋芋, 杏鮑菇							
16	四	糙米飯	◆紅燒豬肉	蒸蛋	木耳扁蒲	有機 青 菜	●柴魚味噌湯	水果		6.6	2.5	2.0	2.6	807
			白米, 糙米	豬肉角, 海帶 煮	蛋, 紅蘿蔔 蒸	扁蒲, 木耳 煮	豆腐, 柴魚, 味噌							
17	五	白 飯	麻油高麗/●泰式打拋干丁/▲薯餅X1/韭香豆芽				青 菜	洋芋湯		小象麵包				
			白米	雞肉塊, 高麗菜, 枸杞 煮/干丁, 絞肉, 番茄, 洋蔥 煮/薯餅X1 烤/豆芽菜, 韭菜 炒				洋芋, 排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	803
20	一	五穀飯	◆義式香料豬	★炸 鹽 酥 雞X2	●油腐寬粉	青 菜	蘿蔔大骨湯	水果		6.6	2.5	2.1	2.5	804
			白米, 五穀米	豬肉片, 洋芋, 番茄, 義式香料 煮	雞肉塊X2 炸	寬粉, 油腐, 豬絞肉 煮	白蘿蔔, 排骨							
21	二	白 飯	燒雞翅X1	咖哩肉醬薯塊	清炒高麗	青 菜	味噌蛋花湯	水果		6.6	2.5	2.0	2.4	798
			白米	三節雞翅X1 燒	洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔 煮	高麗菜, 木耳 炒	海芽, 蛋, 味噌							
22	三	*櫻花蝦 油飯	五香肉排X1	茶 葉 蛋X1	四季雞蓉	青 菜	●大滷湯			6.5	2.6	2.0	2.5	803
			白米, 糯米, 櫻花蝦	豬排X1 滷	蛋X1 滷	條豆, 雞絞肉 煮	豆腐, 木耳, 紅蘿蔔							
23	四	白 飯	◆瓜仔雞	●豆干滷肉	柴魚白菜	有機 青 菜	冬瓜豬肉湯	水果		6.5	2.5	2.1	2.5	797
			白米	雞肉塊, 白蘿蔔, 花瓜 煮	豆干, 豬肉 炒	大白菜, 紅蘿蔔, 柴魚 煮	冬瓜, 豬肉絲							
24	五	糙米飯	●◆麻婆魚丁	▲麥香雞堡排X1	泰式青木瓜	青 菜	米粉湯		豆奶					
			白米, 糙米	魚肉, 凍豆腐 燒	雞堡排X1 烤	青木瓜, 小黃瓜, 番茄 煮	米粉, 豆芽, 韭菜		6.5	2.5	2.0	2.5	795	
27	一	白 飯	◆洋芋燉雞	▲筍香魚丸X1	彩椒花椰	青 菜	小魚味噌湯	水果		6.5	2.5	2.1	2.5	797
			白米	雞肉塊, 洋芋, 南瓜 煮	竹筍, 香菇, 魚丸 煮	花椰菜, 彩椒 煮	白蘿蔔, 小魚干, 味噌							
28	二	雜糧飯	沙茶豬排X1	●豆皮白菜	塔香冬粉	青 菜	三絲湯	水果		6.6	2.5	2.0	2.4	798
			白米, 雜糧米	豬排X1 燒	大白菜, 豆皮, 香菇 煮	冬粉, 高麗菜 煮	竹筍, 榨菜, 豬肉絲							
29	三	南洋叻沙 炒麵	★炸魚排X1	▲ 豬肉鍋貼X2	沙茶海根	青 菜	馬鈴薯湯			6.5	2.6	2.1	2.5	805
			麵, 豬絞肉	魚排X1 炸	豬肉鍋貼X2 蒸	海帶根 煮	洋芋, 排骨							
30	四	玉米飯	*◆泡菜肉片	●紅燒豆腐	炒大黃瓜	有機 青 菜	海帶雞湯	水果		6.5	2.5	2.1	2.5	797
			白米, 玉米粒	豬肉片, 泡菜, 芝麻 燒	豆腐, 豬絞肉 燒	大黃瓜, 紅蘿蔔 煮	海帶, 雞肉塊							

★油炸1次/週 ◆數內，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)

薑含有鎂、磷、鉀、鋅、維生素B及C等營養素，辣的味道來自薑辣素、薑油酮等類揮發性物質，幫助刺激血液循環、增進食慾、祛寒發熱。