



雙翼食品 112年11月菜單

福和國中



符合三章一Q提供非基改食物，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：李秉熙(營養字第2703號)、張姝純(第4985號)、方慈慧(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	蔬菜	湯品	副類	全蛋	豆類	蔬菜	油類	熱度
1	三	雞肉飯 白米, 雞肉	香烤雞排X1 雞排X1 烤	▲海苔 香鬆薯條X4 薯條X4 烤	麵線絲瓜 絲瓜, 麵線 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐, 刈薯, 木耳, 紅蘿蔔						802
2	四	白飯 白米	◆馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	糖醋魚X2 魚X2, 糖醋汁 燒	*蝦香高麗 高麗菜, 櫻花蝦 炒	有機 青菜	海芽雞湯 海芽, 雞肉塊	水果					793
3	五	燕麥飯 白米, 燕麥	*蜜燒洋蔥/●叻沙油腐/▲可樂餅X1/炒豆芽菜 雞肉, 洋蔥, 芝麻 煮/油豆腐, 絞肉 煮/可樂餅X1 烤/豆芽, 紅蘿蔔 炒			青菜	南瓜湯 南瓜, 豬肉						草莓餐包 6.5 2.5 2.1 2.5 797
6	一	紫米飯 白米, 紫米	◆*花生滷豬腳 豬肉角, 豬腳, 花生 滷	▲福州肉丸X1 福州丸X1, 冬瓜, 鹹冬瓜 煮	*蝦皮白菜 大白菜, 蝦皮 煮	青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌	水果					803
8	三	沙茶豚肉 版條 版條, 豬絞肉	醬燒豬排X1 豬排X1 燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	塔香刈薯 刈薯, 九層塔 煮	青菜	竹筍豬肉湯 竹筍, 豬肉						810
9	四	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉塊, 洋芋 煮	★炸豬肉酥X2 豬肉條X2 炸	蒜香甘藍 高麗菜, 木耳 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	水果					800
10	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	●◆白菜魚丁 魚肉, 大白菜, 豆皮 燒	柴魚蘿蔔燉雞 白蘿蔔, 雞肉塊 煮	豆芽粉絲 豆芽菜, 冬粉 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋						巧克力夾心 6.6 2.5 2.0 2.5 802
13	一	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	白菜什錦 大白菜, 筍片, 豬肉絲, 香菇 煮	●香干條豆 香干, 條豆 炒	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米粒, 杏鮑菇	水果					803
14	二	麥片飯 白米, 麥片	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	▲沙茶香菇肉羹 大黃瓜, 肉羹, 香菇 煮	炒海帶絲 海帶絲, 紅蘿蔔 煮	青菜	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉片	水果					793
15	三	焗烤 白醬麵 麵, 豬絞肉, 洋蔥	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	地瓜薯條X4 地瓜薯條X4 烤	針菇椰菜 青花椰菜, 金針菇 煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋, 杏鮑菇						802
16	四	糙米飯 白米, 糙米	◆紅燒豬肉 豬肉角, 海帶 煮	蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔 蒸	木耳扁蒲 扁蒲, 木耳 煮	有機 青菜	●柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	水果					807
17	五	白飯 白米	麻油高麗/●泰式打拋干丁/▲薯餅X1/韭香豆芽 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			青菜	洋芋湯 洋芋, 排骨						小象麵包 6.5 2.6 2.0 2.5 803
20	一	五穀飯 白米, 五穀米	◆義式香料豬 豬肉片, 洋芋, 番茄, 義式香料 煮	★炸 鹽酥雞X2 雞肉塊X2 炸	●油腐寬粉 寬粉, 油腐, 豬絞肉 煮	青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 排骨	水果					804
21	二	白飯 白米	燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	咖哩肉醬薯塊 洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔 煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳 炒	青菜	味噌蛋花湯 海芽, 蛋, 味噌	水果					798
22	三	*櫻花蝦 油飯 白米, 糯米, 櫻花蝦	五香肉排X1 豬排X1 滷	茶葉蛋X1 蛋X1 滷	四季雞蓉 條豆, 雞絞肉 煮	青菜	●大滷湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔						803
23	四	白飯 白米	◆瓜仔雞 雞肉塊, 白蘿蔔, 花瓜 煮	●豆干滷肉 豆干, 豬肉 炒	柴魚白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 柴魚 煮	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 豬肉絲	水果					797
24	五	糙米飯 白米, 糙米	●◆麻婆魚丁 魚肉, 凍豆腐 燒	▲麥香雞堡排X1 雞堡排X1 烤	泰式青木瓜 青木瓜, 小黃瓜, 番茄 煮	青菜	米粉湯 米粉, 豆芽, 韭菜						豆奶 6.5 2.5 2.0 2.5 795
27	一	白飯 白米	◆洋芋燉雞 雞肉塊, 洋芋, 南瓜 煮	▲筍香魚丸X1 竹筍, 香菇, 魚丸 煮	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒 煮	青菜	小魚味噌湯 白蘿蔔, 小魚干, 味噌	水果					797
28	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	沙茶豬排X1 豬排X1 燒	●豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 香菇 煮	塔香冬粉 冬粉, 高麗菜 煮	青菜	三絲湯 竹筍, 榨菜, 豬肉絲	水果					798
29	三	南洋叻沙 炒麵 麵, 豬絞肉	★炸魚排X1 魚排X1 炸	▲豬肉鍋貼X2 豬肉鍋貼X2 蒸	沙茶海根 海帶根 煮	青菜	馬鈴薯湯 洋芋, 排骨						805
30	四	玉米飯 白米, 玉米粒	*◆泡菜肉片 豬肉片, 泡菜, 芝麻 燒	●紅燒豆腐 豆腐, 豬絞肉 燒	炒大黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔 煮	有機 青菜	海帶雞湯 海帶, 雞肉塊	水果					797

★油炸1次/週 ◆煎內，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。