



# 雙翼食品111年4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：李家輝(營養字第2703號)、張妹純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(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	豆魚	蔬莖	油類	熱量
1	五	小米飯 白米、小米	咖哩薯塊 洋芋、雞肉塊 煮	★▲布丁酥X2 布丁酥X2 炸	●關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米段 煮	木耳條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳 炒	青菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋						
清明節連假													
6	三	焗烤白醬 義大利麵 麵、豬絞肉、起司	五香豬排X1 豬排X1 油	▲三角薯餅X2 薯餅X2 烤	炒青花菜 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜 洋芋濃湯 洋芋、香菇							
7	四	白飯 白米	★炸雞腿X1 雞腿X1 炸	筍干滷豬腳 筍干、豬肉角、豬腳 油	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜 ●味噌湯 豆腐、味噌	水果						
8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬淋魚排X1 虱目魚排X1 燒	玉米雞肉 玉米粒、紅蘿蔔、雞絞肉 煮	●木耳豆腐 豆腐、木耳 煮	南瓜排骨湯 南瓜、排骨	肉鬆麵包						
11	一	紫米飯 白米、紫米	◆洋蔥雞肉 雞肉塊、洋蔥 炒	▲三杯花枝丸X2 花枝丸X2、九層塔 炒	鮮炒花椰 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	香菇排骨湯 結頭菜、排骨、香菇	水果						
12	二	白飯 白米	醬燒魚排X1 魚排X1 燒	★炸鹽酥雞X3 雞肉塊X3 炸	筍香三絲 海帶絲、筍、紅蘿蔔 炒	刈薯三絲湯 刈薯、木耳、豬肉絲	100%果汁						
13	三	肉蓉香菇油飯 白米、糯米、豬絞肉、香菇	燒雞排X1 雞排X1 燒	*香鬆地瓜薯條X4 新鮮地瓜薯條X4、海苔香鬆 烤	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	海芽蛋花湯 海芽、蛋							
14	四	白飯 白米	梅干炆肉X1 炆肉片X1、梅干菜 油	●南瓜油腐雞 油腐、雞絞肉、南瓜 煮	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	玉米濃湯 玉米粒、洋芋	水果						
15	五	糙米飯 白米、糙米	●番茄豆腐 豆腐、番茄 燒	▲燉煮蘿蔔 白蘿蔔、肉羹 燉	*蒸蛋 蛋、蝦仁 蒸	香菇白菜 大白菜、香菇 煮	大黃瓜湯 大黃瓜、豬肉絲	2入餐包 草莓、巧克力					
18	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	蔥燒魚排X1 魚排X1、洋蔥 燒	焗烤奶油肉醬薯塊 洋芋、南瓜、豬絞肉、青花椰菜 煮	●海帶嫩腐 海帶結、油豆腐 油	瘦肉粥 白米、豬絞肉、玉米粒	水果						
19	二	白飯 白米	◆糖醋雞 雞肉塊、洋蔥 炒	●肉燥鴿蛋X1 干丁、豬絞肉、鴿蛋 煮	木耳大黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	●味噌湯 豆腐、味噌	水果						
20	三	番茄肉醬義大利麵 麵、豬絞肉、番茄	五香豬排X1 豬排X1 油	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	鮮蔬玉米 玉米粒、紅蘿蔔 煮	金菇海帶湯 海芽、金針菇							
21	四	白飯 白米	★炸雞腿X1 雞腿X1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果						
22	五	紫米飯 白米、紫米	*◆花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生 油	▲白菜魚丸X1 大白菜、魚丸X1 煮	紅絲花椰 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	羅宋雞湯 洋芋、番茄、洋蔥、雞肉塊	豆奶						
25	一	胚芽飯 白米、胚芽米	椒鹽魚排X1 魚排X1 烤	●油腐豬肉冬粉 油腐、冬粉、豬絞肉 煮	豆瓣桂筍 桂竹筍、紅蘿蔔 煮	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	水果						
26	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉片、洋芋 煮	燒無骨雞排X1 無骨雞排X1 燒	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果						
27	三	雞汁滷肉飯 白米、雞肉絲、豬絞肉	★炸雞翅X1 三節雞翅X1 炸	▲海山醬米血糕X1 米血糕X1、海山醬 燒	●滷黑豆干 黑豆干、白蘿蔔 油	高麗雞湯 高麗菜、雞肉塊							
28	四	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1 油	●肉末豆腐 豆腐、豬絞肉 煮	木耳椰菜 青花椰菜、木耳 煮	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果						
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆冬瓜燒雞 雞肉塊、冬瓜 煮	▲玉米貢丸X1 玉米粒、洋芋、貢丸X1 煮	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔 炒	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干	黑糖饅頭						

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲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)

在飯後補充一些富含維他命C的水果，不僅可提高鈣質在腸道的吸收率，還能促進膠原蛋白的合成，有助鈣質保留在骨骼中