



雙翼食品111年4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).張妹媿(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈霞(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	全穀	豆魚	蔬菓	油脂	熱量
1	五	燕麥飯 白米,燕麥	●玉米豆腐 豆腐,玉米,紅蘿蔔 煮	▲●梅菜花干 蘭花干,茼蒿丸 燒	椒鹽條豆 條豆 炒	扁蒲燒菇 扁蒲,金針菇 燒	奶醬洋芋 洋芋,紅蘿蔔 燒	青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌						奶酥麵包 6.8 2.5 2.4 2.5 822
清明節連假															
6	三	白飯 白米	●芹炒豆腸 豆腸,芹菜 炒	●豆干筍丁 豆干,竹筍,毛豆 炒	燒大黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔 煮	刈薯香菇 刈薯,香菇 油	炒地瓜葉 地瓜葉 炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔						6.8 2.1 2.2 2.8 815
7	四	炒飯 白米,高麗,玉米,紅蘿蔔	●小瓜素雞 素雞,小黃瓜 煮	▲芋頭素肉 素肉,芋頭,栗子 炒	雪菜鮑菇 雪菜,杏鮑菇 炒	★▲馬蹄條 馬蹄條x1 炸	醋溜三絲 刈薯,木耳,紅蘿蔔 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果					6.5 2.5 2.2 2.5 810
8	五	白飯 白米	●醬燒嫩腐 豆腐,鮑菇 煮	▲地瓜烤麩 烤麩,地瓜 煮	燒大白菜 大白菜,紅蘿蔔 燒	▲炒雙糕 紫米糕,年糕 炒	絲瓜木耳 絲瓜,木耳 煮	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲						藍梅夾心 6.5 2.5 2.3 2.8 824
11	一	紫米飯 白米,紫米	●干片彩椒 豆干,彩椒 炒	●番茄豆捲 豆皮捲,番茄 煮	★▲*炸湯圓 小湯圓x3 炸	炒筍片 筍片 炒	青白花椰 青白花椰菜 炒	青菜	什錦羹湯 豆芽,木耳,紅蘿蔔	水果					6.4 2.6 2.1 2.7 817
12	二	香菇炒米粉 米粉,高麗,香菇	●滷味燙 蘭花干,百頁,蘿蔔 油	●小瓜素肚 素肚,小黃瓜 炒	毛豆莢 毛豆莢,八角 煮	蜜釀南瓜 南瓜,桂花蜜 煮	菇炒莧菜 莧菜,鮑菇 炒	青菜	●味噌湯 豆腐,味噌						100%果汁 6.5 2.7 2 2.8 852
13	三	白飯 白米	●紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	●彩椒素雞 素雞片,彩椒 煮	咖哩雙色 洋芋,紅蘿蔔,咖哩 煮	醋溜木耳 木耳,薑,醋 炒	金菇絲瓜 絲瓜,金針菇 燒	青菜	竹筍仔湯 竹筍,梅干						6.7 2.4 2 2.7 831
14	四	*雜糧飯 白米,雜糧	●沙茶豆腐 凍豆腐,香菇 燒	▲糖醋烤麩 烤麩x1,毛豆 油	刈薯玉米 玉米,刈薯 炒	金菇條豆 條豆,金針菇 炒	紅絲菠菜 菠菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	芋頭粥 白米,芋頭,高麗菜	水果					6.5 2.4 2 2.3 832
15	五	白飯 白米	●*照燒豆腸 豆腸,彩椒,芝麻 燒	●▲麵輪油腐 油腐,麵輪,紅蘿蔔 煮	▲*雜糧饅頭 雜糧饅頭x1 蒸	韓式黃芽 黃豆芽,海芽,韓醬 炒	炒芥菜 芥菜 炒	青菜	玉米濃湯 洋芋,玉米						巧克力夾心 6.5 2.3 2.4 2.6 811
18	一	地瓜飯 白米,地瓜	●酸菜素肚 素肚,酸菜 燒	●芹炒干絲 干絲,芹菜 煮	鳳梨冬瓜 冬瓜,鳳梨 煮	金菇花椰 花椰菜,金針菇 炒	木耳白菜 大白菜,木耳 炒	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,高麗菜	水果					6.7 2.3 2 2.8 838
19	二	小米飯 白米,小米	●芹炒皮絲 皮絲,紅蘿蔔,芹菜 煮	▲肉骨素肉 素肉,蘿蔔,肉骨茶包 煮	★炸天婦羅 杏鮑菇,牛蒡 炸	麻油高麗 高麗,麻油 煮	醬燒茄子 茄子 燒	青菜	大黃瓜湯 大黃瓜	水果					6.2 2.5 2 3 807
20	三	白飯 白米	●滷豆干 豆干x2 油	●蜜汁麵腸 麵腸 煮	菇燒黃瓜 大黃瓜,鮑菇 煮	咖哩雙色 洋芋,南瓜 煮	炒花椰菜 青花椰菜,紅蘿蔔 炒	青菜	玉米蘿蔔湯 玉米,蘿蔔						6.5 2.5 2 2.7 815
21	四	糙米飯 白米,糙米	●榨菜豆腸 豆腸,榨菜 炒	●山蘇百頁 百頁,山蘇 炒	▲豆芽河粉 豆芽,河粉,紅蘿蔔 煮	芹炒金茸 西芹,金茸,木耳 煮	▲藥膳山藥 山藥,素絲,紅棗 煮	有機青菜	●酸辣湯 豆腐,筍,木耳	水果					6.5 2.3 2 2.8 804
22	五	白飯 白米	●大溪黑干 黑豆干 油	●泡菜豆腐 凍豆腐,泡菜 煮	▲醬燒蘿蔔 白蘿蔔,茼蒿 燒	梅菜苦瓜 苦瓜,梅菜 油	金菇水蓮 水蓮,金針菇 炒	青菜	絲瓜麵線 絲瓜,麵線						豆奶 6.5 2.6 2 2.7 822
25	一	油飯 白米,糯米,香菇	●番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	●小瓜素雞 小黃瓜,素雞 炒	燒紫茄 茄子,九層塔 煮	▲小兔包 小兔包x1 蒸	皎白筍 皎白筍 炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包	水果					6.2 2.5 2 3 807
26	二	白飯 白米	●豆皮三絲 豆皮,小黃瓜,木耳 炒	●酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	條豆金菇 條豆,金針菇 炒	紅絲劍筍 劍筍,紅蘿蔔 煮	*芝麻芋頭 芋頭,芝麻 燒	青菜	海芽湯 海芽	水果					6.8 2.2 2.1 2.8 820
27	三	燕麥飯 白米,燕麥	●咖哩油腐 油豆腐,紅蘿蔔 煮	▲醬炒甜條 素甜不辣 炒	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔 燒	毛豆莢 毛豆莢,八角 煮	炒木耳 木耳 炒	青菜	●芽菜湯 豆芽,油片絲						6.4 2.6 2.1 2.7 817
28	四	白飯 白米	●家常豆腐 豆腐,木耳 煮	▲彩椒烤麩 烤麩,彩椒 煮	什錦羹 筍絲,金針,紅蘿蔔 煮	燒苦瓜 苦瓜 燒	青白花椰 青白花椰菜 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜,香菇	水果					6.5 2.7 2 2.8 852
29	五	麥片飯 白米,麥片	●*堅果豆腸 豆腸,地瓜,堅果 煮	●小瓜油腐 油腐x1,小黃瓜 煮	芹炒海帶 海帶,紅蘿蔔,芹 炒	醬淋秋葵 秋葵 煮	玉米三色 玉米,豆漿,毛豆 炒	青菜	●味噌湯 豆腐,味噌						黑糖饅頭 6.5 2.5 2.2 2.5 810

★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.豆腐蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙