



雙翼食品

113年1+2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

●本菜單可能含有鹽、芒果、花生、奶類、蛋、鳳梨、芝麻、含防腐劑之藥物、大豆、鳳梨及水果等政府公告之11大過敏源成分，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意，地址：新北市新莊區忠孝路3號，電話：02-26895506，營養師：李淑卿(營養字第2703號)，張維祺(第4985號)，方嘉麗(第5670號)

日 期	星 期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 額	全	豆	蔬	油	熱	
2	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	◆●麻婆魚丁 <small>魚肉、豆腐 燒</small>	★炸 鹹 酥 雞X2 <small>雞肉塊X2 炸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蒜 炒</small>	青菜	針菇海帶湯 <small>海芽、金針菇</small>	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806	
3	三	*避風塘 蝦香炒飯 <small>白米、蝦皮、蔥</small>	五香豬排X1 <small>豬排X1 煮</small>	▲ 雙 色 薯 條X4 <small>薯條、地瓜薯條 烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔 煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、洋芋</small>		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
4	四	白飯 <small>白米</small>	醬燒雞翅X1 <small>三節雞翅X1 燒</small>	●肉燥干丁 <small>干丁、豬絞肉、毛豆 煮</small>	*蝦皮白菜 <small>白菜、蝦皮 煮</small>	有機 青菜	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、玉米粒、味噌</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
5	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	*滷花生/▲奶油獅子頭X1/蒸蛋 <small>豬肉塊、豬腳、花生 油</small>	<small>洋芋、南瓜、獅子頭X1 煮/ 蛋 蒸</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲 煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、排骨</small>	草莓餐包		6.6	2.6	2.1	2.5	822
8	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	★炸魚排X1 <small>魚排X1 炸</small>	▲米血糕滷味 <small>甜不辣、米血糕 煮</small>	清燉冬瓜 <small>冬瓜、薑 煮</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
9	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉片、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	三杯白玉雞 <small>白蘿蔔、雞肉塊、九層塔 煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、韭菜 炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、味噌</small>	100%果汁		6.4	2.6	2.1	2.5	808
10	三	焗 烤 義式肉醬麵 <small>麵、豬絞肉</small>	墨 西 哥 雞 腿 排X1 <small>雞排X1 烤</small>	▲ 麻 糬 QQ 球X2 <small>麻糬QQ球X2 烤</small>	紅絲甘藍 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	黃瓜豬肉湯 <small>大黃瓜、豬肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
11	四	白飯 <small>白米</small>	椒鹽豬排X1 <small>豬排X1、蒜 燒</small>	●韓式泡菜豆腐 <small>豆腐、泡菜、豬絞肉、冬粉、紅蘿蔔 煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜 炒</small>	有機 青菜	馬鈴薯雞湯 <small>洋芋、雞肉塊</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
12	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	◆沙茶蔥爆雞 <small>雞肉塊、洋蔥、蔥 炒</small>	家常佛跳牆 <small>筍、大白菜、豬肉片、芋頭 煮</small>	●干片條豆 <small>豆干、條豆 炒</small>	青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜、排骨</small>	豆奶		6.5	2.5	2.1	2.5	808
15	一	白飯 <small>白米</small>	◆紅燒魚 <small>魚肉、大白菜 燒</small>	▲ 麥香雞堡排X1 <small>雞堡排X1 烤</small>	針菇蒲瓜 <small>扁蒲、金針菇 煮</small>	青菜	海芽味噌湯 <small>海芽、味噌</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
16	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	●蜜汁鮑菇豆干 <small>豆干、杏鮑菇 炒</small>	木耳花椰 <small>花椰菜、木耳 煮</small>	青菜	蘿蔔豬肉湯 <small>白蘿蔔、豬肉絲</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
17	三	肉 燥 麻香油飯 <small>白米、糯米、豬絞肉、香菇</small>	薑燒肉排X1 <small>豬排X1 燒</small>	▲ 甜 不 辣 圓片X1 <small>甜不辣X1 燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐、筍、木耳</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810	
18	四	白飯 <small>白米</small>	◆沙嗲雞 <small>雞肉塊、洋芋 炒</small>	京醬蔬菜肉絲 <small>刈草、豬肉 炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽、海芽 煮</small>	有機 青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	

2月菜單

16	五	五穀飯 白米、五穀米	和風咖哩/●番茄豆腐/▲可樂餅X1 雞肉塊、洋芋、紅蘿蔔 煮 豆腐、蛋、番茄 煮/可樂餅X1 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	青菜	味噌高麗湯 高麗菜、味噌	巧克力麵包		6.5	2.5	2.0	2.5	808	
17	六	白飯 白米	◆筍干滷豬腳 豬肉塊、豬腳、筍干 油	冬瓜雞肉 冬瓜、雞肉塊 煮	肉末冬粉 冬粉、豆芽、豬絞肉 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	◆麻油雞 雞肉塊、高麗菜 煮	▲ 造 型 魚 餅X1 造型魚餅X1 烤	●豆干肉末 豆干、豬絞肉、番茄 炒	青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉片	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806	
20	二	白飯 白米	◆馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 煮	★ 雞 米 花X2 雞肉X2 炸	炒甘藍菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
21	三	沙 茶 肉絲炒麵 麵、豬肉	香 烤 雞 肉 捲X1 雞肉捲X1 烤	▲ 小 籠 湯 包X2 豬肉湯包X2 蒸	金菇條豆 條豆、金針菇 煮	青菜	海帶排骨湯 海帶、排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
22	四	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒大排X1 豬排X1 燒	蒸 蛋 蛋、紅蘿蔔、肉骨茶口味 蒸	燒大白菜 大白菜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋	水果	6.5	2.4	2	2.5	798	
23	五	麥片飯 白米、麥片	●◆蒜香魚丁 魚肉、油蔥、蒜 炒	印度番茄咖哩 洋芋、雞肉塊、紅蘿蔔、番茄 煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 炒	青菜	元宵鹹湯圓 湯圓、豬肉	豆奶		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	一	糙米飯 白米、糙米	◆ 奶油蔥爆肉片 豬肉片、洋蔥 炒	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉塊	水果	6.5	2.4	2	2.5	798	
27	二	白飯 白米	★炸 香 雞 排X1 雞排X1 炸	●肉燥油豆腐 油豆腐、豬絞肉 煮	炒豆芽菜 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
29	四	白飯 白米	嫩汁肉排X1 豬排X1 油	醬香肉末粉絲 冬粉、豆芽、豬絞肉 煮	*蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒	有機 青菜	洋芋濃湯 玉米粒、洋芋	水果	6.6	2.4	2	2.4	800	

★油炸1次/週 ◆煎肉，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)

根部肥大的白蘿蔔不僅能煮湯、涼拌、磨成蘿蔔泥生食解膩、醃製成泡菜、曝曬成蘿蔔乾，甚至加工製作成蘿蔔糕，每種不同的料理方式都為它帶來不同的風味，也為人體帶來大量纖維和滿滿的營養素。