



雙翼食品112年3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：李家順(營養字第2703號)、張殊純(第4985號)、方赫麗(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 蛋	豆 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	沙 茶 豬肉炒麵 <small>麵、豬絞肉、紅蘿蔔</small>	香滷豬排X1 <small>豬排X1 煮</small>	▲檸 檬 雞 柳 條X2 <small>雞柳條X2 烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	海芽小魚湯 <small>海芽、洋蔥、小魚干</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
2	四	白飯 <small>白米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、豬肉絲、紅蘿蔔 炒</small>	●麻婆豆腐 <small>豆腐、青豆 煮</small>	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜、排骨</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	京醬洋蔥 <small>豬肉柳、洋蔥 炒</small>	醬燒薯塊 <small>洋芋、雞肉塊 煮</small>	▲丸子X1 <small>花枝丸X1 烤</small>	炒花椰菜 <small>青花椰菜、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	結頭菜湯 <small>結頭菜、雞肉塊</small>		6.5	2.5	2.0	805
6	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	◆鹽蔥醬淋雞 <small>雞肉塊、白蘿蔔 煮</small>	●▲福州丸X1 <small>豆干、番茄、福州丸X1 煮</small>	*櫻花蝦高麗 <small>高麗菜、櫻花蝦 炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、洋芋、紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	二	白飯 <small>白米</small>	◆醬爆豬肉 <small>豬肉片、豆芽菜 炒</small>	★炸 鹹 酥 雞X3 <small>雞肉塊X3 炸</small>	針菇扁蒲 <small>扁蒲、金針菇 煮</small>	青菜	●柴魚味噌湯 <small>豆腐、柴魚、味噌</small>		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	三	照 燒 肉 蓉 炒 飯 <small>白米、豬絞肉</small>	蒲 燒 魚 排X1 <small>魚排X1 燒</small>	▲ 馬 蹄 條X1 <small>馬蹄條X1 烤</small>	炒花椰菜 <small>青花椰菜、紅蘿蔔 煮</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	四	白飯 <small>白米</small>	三杯豬排X1 <small>豬排X1、九層塔 燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒、洋芋、蛋 炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、香菇、紅蘿蔔 煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔、雞肉塊</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
10	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	燒雞翅X1 <small>三節雞翅X1 烤</small>	●肉燥油豆腐 <small>油豆腐、豬絞肉 煮</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲、金針菇 炒</small>	青菜	糯米雞湯 <small>糯米、雞肉塊、人蔘</small>		6.6	2.6	2.0	2.5	821
13	一	大麥仁飯 <small>白米、大麥仁</small>	◆瓜仔肉片 <small>豬肉片、白蘿蔔、醬瓜 煮</small>	▲麥 克 雞 塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	●條豆干片 <small>條豆、豆干 煮</small>	青菜	小魚味噌湯 <small>高麗菜、小魚干</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	二	白飯 <small>白米</small>	★◆炸椒鹽魚丁 <small>魚丁、地瓜 炸</small>	●蠔油蔥燒百頁 <small>百頁、木耳、蔥 燒</small>	彩椒花椰 <small>青花椰菜、彩椒 煮</small>	青菜	海芽大骨湯 <small>海芽、大骨</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
15	三	焗 烤 肉 醬 筆 管 麵 <small>麵、番茄、豬絞肉</small>	滷肉排X1 <small>豬排X1 滷</small>	▲海 苔 香 鬆 烤 薯 瓣 X3 <small>薯瓣X3、海苔香鬆 烤</small>	黃金玉米 <small>玉米粒、洋芋 煮</small>	青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋芋</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810
16	四	白飯 <small>白米</small>	◆醬爆雞 <small>雞肉塊、彩椒 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、韭菜 炒</small>	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、豬肉片</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
17	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	蒸蛋 <small>蛋、紅蘿蔔 蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜、香菇、紅蘿蔔 煮</small>	*滷花生 <small>豬肉塊、豬腳、花生 滷</small>	●滷味 <small>白蘿蔔、油腐、海帶 滷</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉、韭菜、高麗菜</small>		6.6	2.5	2.0	812
20	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	烤雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 烤</small>	●肉燥干丁 <small>干丁、豬絞肉、毛豆 煮</small>	鮑菇椰菜 <small>青花椰菜、杏鮑菇 煮</small>	青菜	味噌結頭湯 <small>結頭菜、味噌</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
21	二	白飯 <small>白米</small>	◆壽喜燒豬肉 <small>豬肉片、洋蔥 燒</small>	★▲炸 造 型 魚 餅X2 <small>造型魚餅X2 炸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蒜 炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、洋芋</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
22	三	*櫻 花 蝦 油 飯 <small>白米、糯米、櫻花蝦</small>	無 骨 雞 排X1 <small>雞排X1 燒</small>	茶 葉 蛋X1 <small>蛋X1 滷</small>	福菜桂筍 <small>桂竹筍、福菜 煮</small>	青菜	香菇 蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔、雞肉塊、香菇</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810
23	四	白飯 <small>白米</small>	香烤魚排X1 <small>魚排X1 烤</small>	▲三杯米血糕雞 <small>米血糕、雞肉塊、九層塔 炒</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜、紅蘿蔔、薑 煮</small>	有機 蔬菜	●酸辣清湯 <small>豆腐、筍、木耳</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
24	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	◆麵輪雞肉 <small>雞肉塊、麵輪 燉</small>	高麗菜炒肉 <small>洋蔥、高麗菜、豬肉片 炒</small>	芽菜冬粉 <small>冬粉、豆芽菜 煮</small>	青菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜、排骨</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
25	六	雜糧飯 <small>白米、雜糧</small>	●◆紅燒肉 <small>豬肉塊、豆干 燒</small>	*醬燒翅小腿X2 <small>翅小腿X2、芝麻 燒</small>	炒條豆 <small>條豆、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線、筍</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
27	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	★炸魚排X1 <small>魚排X1 炸</small>	咖哩豬肉 <small>洋芋、豬肉片 煮</small>	炒海帶根 <small>海帶根、紅蘿蔔 炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	二	白飯 <small>白米</small>	◆照燒雞丁 <small>雞肉塊、洋蔥 炒</small>	玉米蒸蛋 <small>蛋、玉米粒 蒸</small>	豆芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳 炒</small>	青菜	南瓜肉絲湯 <small>南瓜、豬肉絲</small>	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
29	三	*奶油青醬 義大利麵 <small>麵、洋蔥、花生粉</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1 滷</small>	▲ 三 角 薯 餅X2 <small>薯餅X2 烤</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜 炒</small>	青菜	鳳梨排骨湯 <small>冬瓜、陰鳳梨、排骨</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
30	四	白飯 <small>白米</small>	烤 雞 翅X1 <small>三節雞翅X1 烤</small>	結頭菜滷肉 <small>結頭菜、豬肉片 滷</small>	金針條豆 <small>條豆、金針菇 煮</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉絲</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
31	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	◆筍干滷豬腳 <small>豬肉塊、豬腳、筍干 滷</small>	●蜜香豆干雞丁 <small>豆干、雞肉塊 滷</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、木耳 炒</small>	青菜	羅宋湯 <small>洋芋、洋蔥、番茄</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813

★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)

植化素-蔬菜中含有數千種不同的天然化合物，這些五顏六色的天然色素，稱為「植化素」，由於植化素的營養成分很高，現在更被稱為「第七營養素」，是人體必需的六大營養素之外，也成為人體所很重要的營養素之一。