



雙翼食品114年1+2月菜單 福和國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李淑蘭(營養字第2703號),張珠純(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢智(第011132號)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

		主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品							
2	四	白飯 白米	★炸 雞 排X1 雞排X1 炸	西式奶黃醬 ▲佐肉丸X1 肉丸X1, 洋芋, 南瓜 煮	蒸 蛋 蛋 蒸	有機 青菜	日式 味噌湯 海芽, 味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
3	五	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	紅燒排X1 豬排X1 燒	甜蔥玉米 玉米, 洋蔥, 雞絞肉 煮	●紅燒嫩腐 豆腐, 木耳 燒	青菜	結頭湯 結頭菜, 雞肉, 雞骨架		6.6	2.6	2.0	2.4	815	
6	一	白飯 白米	◆藥膳麻油雞 雞肉, 高麗菜 煮	▲綜合滷味 米血糕, 甜不辣, 白蘿蔔 煮	紅片扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔 煮	青菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨	100%果汁		6.6	2.4	2.0	2.5	805
7	二	糙米飯 白米, 糙米	◆壽喜燒肉丼 豬肉, 洋蔥, 金針菇 燒	★炸 雞 米 花 X3 雞肉 炸	●爆炒干片 豆干 炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽, 蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
8	三	拿坡里 肉 醬 麵 麵, 豬肉	香草烤雞排X1 雞排X1 烤	海 苔 薯 條X4 馬鈴薯, 海苔粉 烤	蒜香甘藍 高麗菜, 蒜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		6.5	2.6	2.1	2.4	811	
9	四	*雜糧飯 白米, 雜糧米	◆馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋 燉	▲麥香雞排X1 雞排X1 烤	彩蔬鮮瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 玉米粒 煮	有機 青菜	●酸辣湯 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
10	五	白飯 白米	避風塘魚X2 魚條X2, 蒜, 蔥 炒	塔香三杯雞 雞肉, 九層塔 炒	黃金泡菜 泡菜, 南瓜, 豬肉 煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 大骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
13	一	白飯 白米	◆筍乾滷豬腳 豬肉, 豬腳, 筍乾, 油	*▲蝦 捲X1 蝦捲X1 烤	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 白菜, 蛋	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
14	二	小米飯 白米, 小米	★炸黃金魚排X1 魚排X1 炸	四季鹹豬肉 條豆, 鹹豬肉 煮	●紅燒豆腐 豆腐 煮	青菜	味噌湯 白蘿蔔, 味噌, 柴魚	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.5	813	
15	三	嘉義 雞 肉 飯 白米, 雞肉	醬燒豬排X1 豬排X1 燒	▲檸 檬 雞 柳 條X2 檸檬雞柳條X2 烤	*蝦香高麗 高麗菜, 蝦皮 炒	青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉, 雞骨架		6.6	2.4	2.1	2.5	807	
16	四	紅藜飯 白米, 紅藜米	◆義式洋芋雞 雞肉, 洋芋 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	●海結方乾 豆干, 海帶 滷	有機 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
17	五	白飯 白米	避風塘炒 雞肉, 蒜 炒	黃金玉米粒 玉米粒, 雞肉 煮	醬燒粉絲 冬粉 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	果醬夾心	6.6	2.4	2.1	2.5	809	
2月菜單														
11	二	麥片飯 白米, 麥片	◆南洋風味燉肉 豬肉, 洋芋 煮	蒸 蛋 蛋, 紅蘿蔔 蒸	蒜香高麗 高麗菜, 蒜 炒	青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌		6.6	2.4	2.0	2.5	805	
12	三	*櫻花蝦 炒 飯 白米, 櫻花蝦	嫩汁雞翅X1 三節雞翅X1 燒	▲Q Q 起 司 球X2 起司球X2 烤	紅絲季豆 條豆, 紅蘿蔔 煮	青菜	元宵湯圓 湯圓, 豆芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803	
13	四	小米飯 白米, 小米	◆●三杯油腐魚 魚肉, 油腐 煮	★炸 小 雞 腿X2 翅小腿X2 炸	木耳黃瓜 黃瓜, 木耳 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
14	五	白飯 白米	醍醐冬瓜 雞肉, 冬瓜, 紅蘿蔔 煮	▲布 丁 酥X1 布丁酥X1 烤	●醬爆豆干 豆干, 紅蘿蔔 炒	青菜	竹筍湯 竹筍, 排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
17	一	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1, 冬粉 燒	蒜香雞塊 條豆, 雞肉 炒	●梅乾什錦 百頁, 絞肉, 梅乾菜 滷	青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜, 味噌	100%果汁	6.5	2.5	2.0	2.4	801	
18	二	紫米飯 白米, 紫米	★炸 雞 排X1 雞排X1 炸	墨西哥肉醬 洋芋, 番茄, 洋蔥, 豬肉, 香料 炒	●絲瓜滑腐 豆腐, 絲瓜 燒	青菜	針菇海帶湯 海芽, 金針菇		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
19	三	起司白醬 義大利麵 麵, 雞肉	*海苔豬排X1 豬排X1, 海苔香鬆 炒	▲黃 金 薯 餅X2 薯餅X2 烤	鐵板三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	巧達濃湯 洋芋, 菇		6.6	2.4	2.0	2.5	805	
20	四	*雜糧飯 白米, 雜糧	◆沙茶雞丁 雞肉, 洋蔥 炒	紅茶滷蛋X1 蛋X1 滷	白醬薯塊 洋芋, 義式香料 煮	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 大骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
21	五	白飯 白米	*◆花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生, 油	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	清炒蒲瓜 扁蒲 炒	青菜	●大滷湯 豆腐, 筍, 紅蘿蔔, 木耳	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.6	805	
24	一	*五穀飯 白米, 五穀米	◆蒜香羅勒雞 雞肉, 洋芋 煮	玉 米 炒 蛋 玉米粒, 紅蘿蔔, 蛋 炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳 炒	青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜, 大骨	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800	
25	二	白飯 白米	◆●★炸鹽酥肉柳 豬肉, 百頁 炸	▲筍燒肉羹 筍, 肉羹 煮	甜蔥豆芽 豆芽, 洋蔥, 韭菜 炒	青菜	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔, 番茄, 雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
26	三	招牌 肉燥油飯 白米, 糯米, 肉, 香菇	菲力雞排X1 雞排X1 燒	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	●蔥燒 油豆腐, 蔥 燒	青菜	結頭玉米湯 結頭菜, 玉米粒		6.5	2.6	2.0	2.6	817	
27	四	白飯 白米	◆●醬燒魚丁煲 魚肉, 豆腐 煮	奶香白菜雞 白菜, 南瓜, 雞肉 煮	茄汁粉絲 冬粉, 豆芽 煮	有機 青菜	洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 雞骨架	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	

★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)

◎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。
維他命 B12 協助人體製造紅血球、保持神經系統健康、幫助蛋白質的新陳代謝,預防心臟病及貧血。動物性食物含有天然維他命 B12,如素者,吃雞蛋是獲得 B-12 的好方法。