



雙翼食品 113年8+9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

地址：新北市樹林區志愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素蘭(營養字第2703號)、張姝綾(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132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	魚	蔬菜	油脂	熱量
30	五	白飯 白米	◆星國叻沙雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	▲雞柳條X2 雞柳條X2 烤	蒜香花椰 花椰菜、木耳 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.6	2.3	2.5	827
2	一	白飯 白米	◆●醬燒魚 魚肉、豆腐 煮	★鹽酥雞X2 雞肉X2 炸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	818
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞排X1 雞排X1 烤	▲筍燒肉羹 筍、肉羹、紅蘿蔔 煮	鮮蔬四季 綠豆、紅蘿蔔 煮	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
4	三	豬肉炒飯 白米、豬肉	醬燒豬排X1 豬排X1 燒	地瓜薯條X4 地瓜薯條X4 烤	炒高麗菜 高麗菜、蒜 炒	青菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉		6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	四	糙米飯 白米、糙米	◆南瓜燉雞 雞肉、洋芋、南瓜 煮	●肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	紅片冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	裙帶番茄湯 番茄、洋蔥、蛋	水果	6.5	2.6	2.2	2.4	813
6	五	白飯 白米	打拋洋蔥 絞肉、洋蔥、番茄 煮	▲香烤排X1 雞腿排X1 烤	●滷味 豆干、海帶 滷	青菜	刈薯湯 刈薯、排骨		6.5	2.6	2.3	2.5	820
9	一	紫米飯 白米、紫米	◆麻油雞 雞肉、高麗菜 炒	▲豬肉蒸餃 豬肉蒸餃X2 蒸	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔、筍、紫菜、味噌	100%果汁		6.5	2.5	2.3	817
10	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	滷蛋X1 蛋X1、麵筋 滷	*蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮 煮	青菜	麻香海芽湯 海芽		6.6	2.6	2.2	2.5	825
11	三	番茄醬麵 麵、豬肉、番茄	★炸雞翅X1 三節雞翅X1 炸	▲三角薯餅X2 薯餅X2 烤	紅蘿蔔白菜 白菜、紅蘿蔔 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	四	白飯 白米	*◆花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	奶油玉米段X1 玉米段X1 煮	●海帶豆干 海帶、豆干 滷	有機青菜	竹筍大骨湯 竹筍、排骨	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	815
13	五	五穀飯 白米、五穀飯	蒲燒魚排X1 魚排X1、冬粉 蒸	●肉蓉豆腐 豆腐、絞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜 煮	青菜	金茸黃瓜湯 大黃瓜、金針菇	巧克力麵包		6.6	2.6	2.2	825
16	一	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 煮	青菜	榨菜肉絲湯 刈薯、榨菜、豬肉	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	二	中秋節休假一天											
18	三	香菇豬肉油飯 白米、糯米、豬肉、香菇	蒸魚排X1 魚排X1 蒸	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	麵線絲瓜 絲瓜、麵線 煮	青菜	小魚味噌湯 海芽、小魚干、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813
19	四	白飯 白米	◆椒鹽蒜香豬肉 豬肉、條豆 炒	●菜脯百頁雞 百頁、雞肉、菜脯 煮	紅蘿蔔蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
20	五	糙米飯 白米、糙米	宮保彩椒 雞肉、彩椒 煮	香濃咖哩 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	●燒油豆腐 油豆腐 燒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、排骨		6.5	2.6	2.3	2.5	820
23	一	白飯 白米	◆泡菜豬 豬肉、泡菜 炒	▲可樂餅X1 可樂餅X1 烤	筍丁肉末 竹筍、絞肉、綠豆 煮	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
24	二	胚芽飯 白米、胚芽米	◆和風雞肉燒 雞肉、洋蔥、金針菇 燒	椰香歐姆蛋 南瓜、洋芋、蛋、椰奶 煮	炒海帶絲 海帶、紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔豬肉湯 白蘿蔔、豬肉		6.5	2.4	2.4	2.5	808
25	三	炸醬乾拌麵 麵、豬肉	*海苔豬排X1 豬排X1、海苔香鬆 炒	▲湯包X2 豬肉湯包X2 蒸	蒜香高麗 高麗菜、蒜 煮	青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉		6.6	2.5	2.4	2.4	818
26	四	薏仁飯 白米、薏仁	◆冬瓜雞 雞肉、冬瓜、鹹冬瓜 煮	豬肉粉絲 冬粉、高麗菜、豬肉、番茄 煮	●四季干片 綠豆、干片 煮	有機青菜	海帶排骨湯 海帶、排骨	水果	6.6	2.4	2.3	2.5	812
27	五	白飯 白米	★炸魚排X1 魚排X1 炸	豆芽炒肉 豆芽、豬肉、紅蘿蔔 炒	香菇白菜 白菜、香菇 煮	青菜	巧達濃湯 洋芋、菇	豆奶		6.5	2.4	2.4	803
30	一	雜糧飯 白米、雜糧米	◆蔥燒豬 豬肉、洋蔥 炒	玉米蒸蛋 蛋、玉米粒 蒸	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	青菜	三絲湯 豆芽、豬肉、韭菜	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	815

★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)

毛豆：珍貴的台灣綠金

毛豆在六大類食物中屬於豆魚蛋肉類，營養價值極高，可媲美動物性肉類，有「植物肉」的美名，含有大腦發育不可缺的卵磷脂和有天然植物雌激素之稱的大豆異黃酮等營養素。