



雙翼食品110年4月菜單



福和國中

提供三章10非基改食材

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).張姝綉(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

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	三杯雞排X1 雞排x1, 九層塔 煮	●肉蓉豆腐 豆腐, 豬絞肉 燒	香菇冬瓜 冬瓜, 香菇, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋	水果	6.8	2.7	2	2.6	846
6	二	白飯 白飯	紅燒豬排X1 豬排X1 燒	▲白菜丸子燒X1 大白菜, 丸子X1, 豬肉絲 煮	雙色條豆 條豆, 紅蘿蔔, 木耳 炒	青菜	●味噌湯 海帶芽, 豆腐	100%果汁					816
7	三	泡菜 燒肉飯 白米, 豬絞肉, 泡菜	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛x1 蒸	★ 炸卜肉 X3 豬肉切條x3 炸	木耳花椰 青白花椰菜, 木耳 炒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 排骨		6.5	2.8	2.2	2.8	846
8	四	白飯 白米	◆花生豬腳 豬肉丁, 豬腳, 花生 燉	▲海苔鮮切薯餅X3 薯餅X3, 海苔粉 烤	毛豆玉米 玉米, 紅蘿蔔, 毛豆 煮	有機青菜	羅宋湯 洋芋, 番茄, 洋蔥	水果	6.6	2.6	2	2.7	829
9	五	小米飯 白米, 小米	烤雞排X1 雞排x1 烤	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	●麻油高麗 高麗菜, 金針菇, 豆皮 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	波蘿麵包					819
12	一	胚芽飯 白米, 胚芽	◆椰汁咖哩豬 豬肉片, 洋芋 煮	▲雞肉排X1 雞肉排x1 烤	黃瓜鮑菇 大黃瓜, 鮑菇, 木耳 煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉塊	水果	6.9	2.4	2	2.3	817
13	二	白飯 白米	蒜香雞排X1 雞排x1 煮	●京醬肉絲 豆干, 刈薯, 豬肉絲 炒	白菜滷 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔 煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	水果	6.7	2.5	2	2.5	819
14	三	柴魚 醬燒炒麵 麵, 洋蔥, 柴魚片	香草烤魚X1 烏魚X1, 香草 烤	▲ 燒烤甜不辣X3 甜不辣x3, 芹菜 炒	韭菜豆芽 豆芽菜, 韭菜, 木耳 炒	青菜	牛蒡肉絲湯 牛蒡, 豬肉絲		6.6	2.6	2.2	2.7	833.3
15	四	白飯 白米	★鹽酥雞X3◆ 雞肉x3 炸	白醬薯芋燒肉 洋芋, 南瓜, 豬肉片 煮	紅絲花椰 青白花椰菜, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	●柴魚味噌湯 豆腐, 海帶芽, 柴魚	水果	6.5	2.6	2	2.8	826
16	五	糙米飯 白米, 糙米	香菇 醃醬 豬絞肉, 刈薯, 香菇 煮	●椒鹽 干片地瓜 豆干, 地瓜, 條豆 炒	蒸蛋 蛋, 玉米粒 蒸	青菜	海帶筍絲 海帶絲, 竹筍 煮	水果	6.7	2.5	2	2.5	819
19	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	●沙茶魚◆ 魚丁, 大白菜, 豆皮 煮	▲打拋獅子頭X1 豬肉獅子頭x1, 番茄, 洋蔥 煮	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 雞肉塊	水果	6.6	2.5	2	2.7	821
20	二	白飯 白米	五香炆肉X1 豬炆肉片x1 燉	蘿蔔雞丁 白蘿蔔, 雞肉塊 煮	玉米雙色 玉米粒, 芋頭, 紅蘿蔔 煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 蛋	水果	6.7	2.6	2	2.6	831
21	三	番茄肉醬 義大利麵 義大利麵, 豬絞肉, 番茄	檸香雞排X1 雞排x1 煮	▲小籠湯包 X2 豬肉小籠湯包x2 蒸	雙色花椰 青白花椰菜, 木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		6.9	2.6	2.6	2.7	850
22	四	白飯 白米	甜醬豬排X1 豬排x1 燒	南瓜洋芋滑蛋 南瓜, 洋芋, 蛋 炒	醬燒冬瓜 冬瓜, 鹹冬瓜 煮	有機青菜	●酸辣湯 豆腐, 筍, 金針菇, 木耳	水果	6.8	2.5	2.3	2.8	847
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜米	★ 炸雞腿 X1 雞腿x1 炸	●蔥香百頁燒肉 百頁, 豬肉片, 蔥 燒	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇 煮	青菜	薏仁排骨湯 洋薏仁, 洋芋, 排骨		6.7	2.5	2.3	2.7	835.3
26	一	地瓜飯 白米, 地瓜	★炸魚排X1 魚排x1 炸	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	●條豆干片 條豆, 豆干 炒	青菜	黃瓜雞湯 大黃瓜, 雞肉塊	水果	6.5	2.8	2	2.9	845.3
27	二	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉塊, 洋芋 煮	▲百香果雞塊X2 雞塊x2, 百香果醬 炒	豆芽肉蓉 豆芽菜, 紅蘿蔔, 豬絞肉 炒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌	水果	6.7	2.5	2.3	2.7	835.3
28	三	香菇肉燥 油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬絞肉	醬燒豬排X1 豬排x1 燒	窯烤地瓜 X1 地瓜條x1 烤	金菇絲瓜 絲瓜, 金針菇 煮	青菜	柴魚豚骨湯 大白菜, 排骨, 海帶芽, 柴魚		7	2.3	2	2.3	816
29	四	白飯 白米	包心雞肉捲X1 雞肉捲x1 烤	●番茄蛋豆腐 豆腐, 豬絞肉, 番茄, 蛋 燒	海帶雙絲 海帶絲, 筍絲, 紅蘿蔔 炒	有機青菜	米粉湯 米粉, 芋頭, 香菇	水果	6.6	2.6	2.3	2.6	831.3
30	五	雜糧飯 白米, 雜糧	◆薑汁燒肉片 豬肉片, 洋蔥 燒	▲海苔薯餅X2 薯餅x2, 海苔粉 烤	沙茶高麗 高麗菜, 木耳 煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋, 鮑菇		6.7	2.5	2.3	2.7	835.3

本菜單皆使用國產豬肉，產地:台灣

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週 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!

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. 豆魚蛋肉一掌心 6. 堅果種子一茶匙