



# 雙翼食品 115年5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: 李素卿(營養字第2703號), 張姝緹(第4985號), 方慈麗(第3670號), 李賢帶(第011132號)

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	油類	熱帶
4	一	紫米飯 白米, 紫米	◆三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔 煮	▲干貝酥X2 干貝酥X2 烤	蔬菜蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	青菜	西式濃湯 洋芋, 時蔬	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
5	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉, 洋芋 煮	主廚蜜醬 二節翅 X2 二節翅X2 燒	●茄汁豆腐 豆腐 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
6	三	*花生肉燥米糕 白米, 糯米, 花生, 肉	椒鹽雞排X1 雞排X1 燒	▲地瓜球X3 地瓜球X3 烤	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	竹筍豬肉湯 竹筍, 豬肉		6.5	2.5	2.0	2.6	810
7	四	白飯 白米	馬鈴薯燉魚 魚肉, 洋芋 煮	★鹽酥炸卜肉 豬肉 炸	*蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦皮 煮	有機青菜	海芽湯 海帶芽	100%果汁	6.5	2.6	2.0	2.5	815
8	五	*雜糧飯 白米, 雜糧米	◆糖醋雞 雞肉, 彩椒 煮	●肉燥油豆腐 油豆腐, 絞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜 炒	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 大骨, 肉骨茶包	草莓醬麵包	6.6	2.5	2.1	2.4	810
11	一	白飯 白米	◆鐵板奶油豬 豬肉, 洋葱 炒	烤黃金魚條X2 魚條X2 烤	蒜香條豆 條豆, 紅蘿蔔 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
12	二	小米飯 白米, 小米	*◆芝麻京醬雞 雞肉, 時蔬, 芝麻 燒	▲貢丸X1滷味 蘿蔔, 海帶, 貢丸 滷	脆炒三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	●日式味噌湯 豆腐, 玉米, 味噌		6.6	2.6	2.0	2.5	820
13	三	拿波里肉醬 義大利麵 麵, 肉, 時蔬	椒鹽肉排X1 豬排X1 炒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	雙色花椰 花椰菜 煮	青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	四	糙米飯 白米, 糙米	★炸雞翅X1 三節雞翅X1 炸	台式白菜什錦 筍, 白菜, 豬肉, 菇 煮	●絲瓜凍腐 絲瓜, 凍腐 煮	有機青菜	海帶大骨湯 海帶, 大骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
15	五	白飯 白米	*滷花生 豬肉, 豬腳, 花生, 油	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	蒜香甘藍 高麗菜 炒	青菜	米粉湯* 米粉, 時蔬, 蝦皮		6.5	2.5	2.0	2.6	810
18	一	*蕎麥飯 白米, 蕎麥	★炸雞排X1 雞排X1 炸	白醬薯塊燉肉 南瓜, 洋芋, 豬肉 煮	肉燥豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 絞肉 煮	青菜	大瓜雞湯 黃瓜, 雞骨架	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
19	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	◆普羅旺斯燉肉 豬肉, 時蔬, 番茄 煮	*小雞腿X2 翅小腿X2, 芝麻 燒	彩蔬雙絲 條豆, 時蔬 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	三	白飯 白米	蒲燒魚 魚肉X1+冬粉 燒	▲薯餅X2 薯餅X2 烤	●豆干小炒 豆干, 豬肉 炒	青菜	巧達濃湯 洋芋, 菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	*雜糧飯 白米, 雜糧米	◆川味麻婆肉片 豬肉, 洋葱 炒	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	菇滷竹筍 筍, 菇 煮	有機青菜	●小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	五	校慶特餐	蔥油雞肉飯+ 雞肉捲X1 + 美式薯條+ 烤花枝丸X2+ 青菜+ 冬瓜大骨湯										
			白米, 雞肉/雞肉捲X1 烤	薯條 烤	花枝丸 烤		冬瓜, 大骨		6.5	2.5	2.0	2.6	811
25	一	燕麥飯 白米, 燕麥	◆古早味瓜仔肉 豬肉, 冬瓜, 醬瓜 煮	★炸卡啦雞翅X1 三節雞翅X1 炸	紅蔥花椰 花椰菜, 紅蔥 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐, 木耳, 金針菇	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
26	二	紫米飯 白米, 紫米	◆砂鍋魚 魚肉, 白菜 燒	木須炒蛋 洋葱, 木耳, 蛋 炒	醬燒海根 海帶根, 紅蘿蔔 煮	青菜	洋芋豬骨湯 洋芋, 大骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	川味椒香 麻奶麵 麵, 肉, 時蔬	烤雞排X1 雞排X1 烤	▲彰化肉圓X1 佐. 甜辣醬 肉圓X1 蒸	韭香豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜 煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	四	糙米飯 白米, 糙米	◆薑汁燒肉 豬肉, 時蔬 燒	韓式泡菜雞 泡菜, 雞肉, 起司 煮	金玉薯塊 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	海芽味噌湯 海芽, 菇, 味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
29	五	白飯 白米	◆蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 蔥 煮	▲韭菜盒子X1 韭菜盒子X1 烤	●紅燒油腐 油豆腐, 冬粉 煮	青菜	羅宋湯 番茄, 洋芋, 絞肉	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.6	810

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週 \*過敏原(堅果、甲殼類) \*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。  
橘子果皮、完整, 顏色正常, 但表面出現圓圓、白白、粉粉的斑點, 大多數不是發霉, 而是「碳酸鈣」, 農民在果實成長期間為防止陽光曬傷而噴灑碳酸鈣, 是果實的『防曬乳』已確保果肉水分充足。