



雙翼食品111年3月菜單

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

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)、張姝純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(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，不適合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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	醬燒魚排X1 鮭魚排X1 燒	玉米雞茸 玉米粒、雞絞肉、蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、海芽	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
2	三	肉絲 蛋炒飯 白米、豬肉絲、蛋	*芝麻烤雞排X1 雞排X1、芝麻 烤	★▲薯 球X5 薯球X5 炸	彩椒條豆 條豆、彩椒 炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
3	四	白飯 白米	◆味噌燉肉 豬肉片、白蘿蔔 燉	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
4	五	糙米飯 白米、糙米	焗烤洋芋 洋芋、豬絞肉、起司 烤	●鹹蛋油腐 油豆腐、排骨酥、鹹蛋 炒	▲烤醬米糕X1 米血糕X1 燒	炒青花菜 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	白蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉絲、木耳	巧克力吐司	6.5	2.6	2.0	2.4	808
7	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1、冬粉 蒸	▲●貢丸關東煮X1 白蘿蔔、油腐、貢丸X1 煮	奶油白菜 大白菜、南瓜 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.4	2.4	2.0	2.4	786
8	二	白飯 白米	★炸 雞 腿X1 雞腿X1 炸	●肉醬豆腐 豆腐、豬絞肉 煮	炒豆芽菜 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包	100%果汁	6.5	2.5	2.1	2.5	808
9	三	番茄肉醬 義大利麵 麵、番茄、豬絞肉	里肌豬排X1 豬排X1 油	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.6	2.0	2.4	815
10	四	白飯 白米	燒雞排X1 雞排X1 燒	玉米炒蛋 玉米粒、蛋、紅蘿蔔 炒	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 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	2.6	817
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	◆結頭菜燒肉 豬肉片、結頭菜 煮	塔香寬粉雞 冬粉、雞肉塊、九層塔 煮	金菇花椰 青花椰菜、金針菇 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉塊	草莓夾心	6.5	2.6	2.0	2.4	808
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	烤雞腿肉捲X1 雞腿肉捲X1 烤	蜜汁洋芋肉片 洋芋、豬肉片 煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇 滷	青菜	●酸辣清湯 豆腐、刈蓴、紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
15	二	白飯 白米	沙茶魚排X1 虱目魚排X1 燒	●鵝蛋煨油腐X1 油豆腐、鵝蛋X1 煮	木耳條豆 條豆、木耳 炒	青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉絲	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	香菇豬肉 油飯 白米、糯米、香菇、豬絞肉	迷迭香雞排X1 雞排X1 烤	▲烤 海 鮮 捲X2 海鮮捲X2 烤	燒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳 燒	青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	四	白飯 白米	*◆花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生 滷	★鹹 酥 雞X3 雞肉塊X3、九層塔 炸	紅絲桂筍 桂竹筍、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、雞肉塊、香菇	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
18	五	小米飯 白米、小米	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	奶油薯塊 洋芋、雞肉塊、奶油 煮	▲甜不辣片X2 黑輪片X2 燒	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒	薑絲海芽湯 海芽、薑	奶酥麵包	6.6	2.6	2.0	2.4	815
21	一	紫米飯 白米、紫米	椒鹽魚排X1 魚排X1 烤	豬腳白菜滷 大白菜、豬腳、木耳 煮	炒海帶絲 海帶絲、芹菜 炒	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、白蘿蔔、豬肉絲	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
22	二	白飯 白米	◆蜜汁雞丁 雞肉塊、彩椒 炒	●肉燥干丁 豆干、豬絞肉 煮	燒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 燒	青菜	南瓜排骨湯 南瓜、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
23	三	焗烤青醬 螺絲麵 麵、豬絞肉、起司	五香豬排X1 豬排X1 燒	★▲ 炸 雞 柳 條X2 雞柳條X2 炸	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	巧達濃湯 洋芋、香菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	四	白飯 白米	*堅果烤雞排X1 雞排X1、南瓜籽 烤	●沙嗲凍腐粉絲 凍豆腐、冬粉、豬絞肉 煮	紅片椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	關東煮湯 白蘿蔔、海帶、玉米粒	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	雜糧飯 白米、雜糧	◆番茄肉片 豬肉片、番茄 炒	▲海苔薯條X4 薯條X4、海苔粉 烤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	一	胚芽飯 白米、胚芽	★炸 雞 翅X1 三節雞翅X1 炸	▲豬肉蒸餃X2 豬肉蒸餃X2 蒸	●小魚豆干 豆干、小魚干 炒	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、排骨、枸杞	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	二	白飯 白米	豆瓣豬排X1 豬排X1 煮	瓜仔肉 刈蓴、豬絞肉、醬瓜 煮	燒大白菜 大白菜、紅蘿蔔 燒	青菜	玉米瘦肉粥 白米、玉米粒、豬絞肉	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
30	三	雞絲 滷肉飯 白米、豬絞肉、雞肉絲	烤魚排X1 魚排X1 烤	▲春 捲X2 春捲X2 烤	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803
31	四	白飯 白米	◆洋蔥燒肉片 豬肉片、洋蔥 煮	玉米蒸蛋 蛋、玉米粒 蒸	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜 燒	有機 青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	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)

水煮蛋蛋黃外層有綠綠的? 蛋白與蛋黃交界處，常出現灰綠顏色汁液。這是蛋白裡的硫化氫與蛋黃中的鐵，反應產生硫化亞鐵，屬於正常現象。