



雙翼食品113年12月素菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址：新北市樹林區忠實街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張曉曉(第4985號)、方麗霞(第8870號)、李育華(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、羽扇豆、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、豆類及其製品等政府公告之11大過敏過敏原，不適者對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

福和國中

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬 菜	湯品	副 菜	全 蛋	豆 豉	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	●番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	地三鮮 洋芋、茄子 煮	菇炒高麗 高麗菜、菇、紅蘿蔔 炒	●酸菜素肚 素肚、酸菜 炒	油燜鮮筍 竹筍、青豆 煮	青菜	●海帶湯 海帶、黃豆	水果	6.6	2.3	2.4	2.7	816
3	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇	●三杯豆皮 豆皮、菇、九層塔 炒	薑絲海根 海根、薑絲 煮	▲紅豆包X1 紅豆包X1 蒸	▲紅麴麵腸 麵腸 炒	燒蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔 燒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.3	2.3	2.7	813.5
4	三	白飯 白米	●▲素雞茼蒿 素雞、茼蒿 炒	豆芽炒菇 豆芽、菇、芹 炒	紅燒冬瓜 冬瓜、薑絲 燒	●泡菜凍腐 凍豆腐、泡菜 燒	炒三丁 玉米、紅蘿蔔、毛豆 煮	青菜	榨菜湯 榨菜、豆薯		6.7	2.5	2.5	2.8	845
5	四	小米飯 白米、小米	●素 棒棒腿X1 棒棒腿X1 煮	雪蓮子 南瓜盅 南瓜、雪蓮子、紅棗 煮	金菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	●菜脯干丁 豆干、菜脯 炒	西芹木耳 西芹、木耳 煮	有機 青菜	●米粉湯 米粉、豆芽、油片絲	水果	6.8	2.5	2.4	2.7	845
6	五	白飯 白米	●滷花干X1 花干X1 油	洋芋燉煮 洋芋、紅蘿蔔 煮	醬拌紫茄 茄子 炒	●雪菜百頁 百頁、雪菜、毛豆 炒	金菇條豆 條豆、金菇 炒	青菜	紅燒什蔬湯 蕃茄、白蘿蔔		6.8	2.5	2.5	2.6	843
9	一	地瓜飯 白米、地瓜	●豉汁豆腐 豆腐、菇 煮	菇炒菠菜 菠菜、鮮菇 炒	素燒雙耳 木耳、雲耳 燒	●紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	茄汁冬粉 冬粉、黃芽 炒	青菜	黃瓜湯 黃瓜、金針菇	100%果汁					836
10	二	白飯 白米	●鹽味干絲 干絲、芹、時蔬 炒	菇燒扁蒲 扁蒲、鮮菇 燒	▲醬拌 蘿蔔糕 蘿蔔糕、高麗菜 煮	▲香菇榨醬 麵輪、筍、香菇 油	炒芥蘭 芥蘭 炒	青菜	海芽湯 海帶芽、薑絲		6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
11	三	紫米飯 白米、紫米	*●宮保素肚 素肚、小黃瓜、堅果 炒	沙茶海帶 海帶、素沙茶 煮	炒毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	●蜜汁鰻片X2 素鰻片X2 煮	香草洋芋 洋芋、香草 煮	青菜	●大滷湯 豆腐、金菇、木耳		6.8	2.4	2.4	2.6	833
12	四	白飯 白米	●什錦干丁 豆干、芋頭 煮	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	醬燒年糕 年糕、白菜 煮	●五更腸旺 凍豆腐、豆腸、酸菜 煮	菇炒萵苣 萵苣、鮮菇 炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	6.8	2.5	2.5	2.7	832.5
13	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●香菇素雞 素雞、香菇、紅蘿蔔 煮	紅藜豆薯 毛豆仁 豆薯、毛豆仁、紅藜 煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	●雪菜 豆皮結 豆皮結、雪菜 炒	醋溜青絲 青木瓜、番茄、小瓜 煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜	豆奶					825
16	一	紫米飯 白米、紫米	●榨菜豆干 豆干、榨菜 煮	菇炒條豆 李豆、鮮菇 炒	奶香玉米 玉米、洋芋 煮	▲燒烤麩X1 烤麩X1 燒	香菇白菜 大白菜、香菇 燒	青菜	牛蒡燉湯 牛蒡、洋蔥仁、紅棗	水果	6.6	2.5	2.3	2.7	813.5
17	二	*雜糧飯 白米、雜糧	●照燒油腐 油豆腐 炒	絲瓜雙菇 絲瓜、鮮菇 煮	▲芋泥包X1 芋泥包X1 蒸	*▲花生麵筋 麵筋、花生 煮	樹子豆苗 豆苗、樹子 煮	青菜	高麗糯米湯 高麗菜、糯米(人參)		6.8	2.2	2.4	2.8	827
18	三	白飯 白米	●芹香干絲 干絲、芹菜 煮	炒雙花 青白花椰菜 炒	結頭炒菇 結頭菜、鮮菇 炒	●▲百頁雙丁 烤麩、百頁 煮	蒸南瓜 南瓜 蒸	青菜	黃瓜湯 黃瓜、乾香菇		6.7	2.4	2.4	2.7	830.5
19	四	麥片飯 白米、麥片	●麻油凍腐 凍豆腐、高麗菜 煮	梅菜苦瓜 苦瓜、梅菜 煮	★▲ 蘋果派X1 蘋果派X1 炸	▲麵輪蘿蔔 麵輪、白蘿蔔 燒	炒芥菜 芥菜、薑絲 炒	有機 青菜	*花生燉湯 青木瓜、花生、雪蓮子	水果	6.7	2.3	2.5	2.6	821
20	五	白飯 白米	●宮保雙腐 油豆腐、豆腸 炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢、椒鹽 煮	菇炒豆薯 豆薯、菇、紅蘿蔔 炒	●素佛跳牆 素排骨、筍、栗子 煮	糖炒地瓜 地瓜、糖 炒	青菜	玉米湯 玉米、白蘿蔔		6.7	2	2.3	2.6	793.5
23	一	*蕎麥飯 白米、蕎麥	●毛豆乾丁 乾丁、乾香菇、毛豆 炒	芹炒高麗 高麗菜、芹 炒	塔香紫茄 茄子、九層塔 燒	▲紅燒素肉 素鴨皮、白蘿蔔 油	錦瓜燒菇 時瓜、鮮菇 炒	青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	水果	6.8	2.2	2.4	2.7	822.5
24	二	白飯 白米	●炒素雞 素雞、香菇 煮	洋芋燉煮 洋芋、紅蘿蔔 燒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	●紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 燒	青菜	雙冬湯 冬瓜、鹹冬瓜		6.8	2.4	2.4	2.6	833
25	三	*雜糧飯 白米、雜糧	●燒凍腐 凍豆腐、素肉、菇 燒	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 炒	菇炒鮮瓜 時瓜、菇 炒	▲蜜汁烤麩X1 烤麩X1、毛豆 油	彩椒條豆 條豆、彩椒 炒	青菜	竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔		6.8	2.3	2.5	2.5	823.5
26	四	義大利麵 麵、時蔬	●照燒干片 豆干、紅蘿蔔 燒	★炸牛蒡 牛蒡 炸	*芝麻包X1 芝麻包X1 蒸	▲菇燒麵輪 麵輪、鮮菇 燒	脆炒花椰 花椰菜 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.8	2.3	2.4	2.6	825.5
27	五	胚芽飯 白米、胚芽	●茄汁豆捲 豆皮捲、時蔬 煮	芽菜豆苗 豆芽、豆苗、紅蘿蔔 炒	豆豉苦瓜 苦瓜 燒	▲塔香麵腸 麵腸、九層塔 炒	▲鍋燒白菜 大白菜、茼蒿 炒	青菜	枸杞豆薯湯 豆薯、枸杞		6.6	2.2	2.5	2.7	811
30	一	白飯 白米	●百頁豆干 百頁、豆干 燒	枸杞木耳 木耳、枸杞 炒	●絲瓜腐皮 絲瓜、腐皮、紅蘿蔔 煮	▲雪蓮子 麵筋 麵筋、雪蓮子 煮	薑絲菠菜 菠菜、薑絲 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、木耳	水果	6.7	2.2	2.3	2.7	813
31	二	紫米飯 白米、紫米	●梅干 素五花X1 素五花X1、梅干 煮	刈包X1 刈包X1 蒸	薑絲芥菜 芥菜、薑 炒	●菇燒豆腐 豆腐、菇、紅蘿蔔 煮	三色玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔 炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包		6.8	2.5	2.3	2.8	847

★油炸 1次/週 ▲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，含有大腦發育不可或缺或卵磷脂和天然植物雌激素之稱的大豆異黃酮等營養素。