



雙翼食品

113年12月菜單

福和國中

地址: 新北市樹林區忠孝街3號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李淑卿(營養字第2703號), 張姝純(第4985號), 方慈麗(第8670號), 李賢華(第011132號), 符合三章—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

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆色	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 <small>白米</small>	◆日式海苔肉柳 <small>豬肉, 海苔粉 炒</small>	洋芋雞 <small>洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 煮</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
3	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	★炸 香雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	▲沙茶肉羹 <small>竹筍, 肉羹 煮</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 洋芋</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	三	嘉義 雞滷飯 <small>白米, 雞肉, 豬肉</small>	清蒸魚排X1 <small>魚排X1 蒸</small>	甘梅 地瓜薯條X4 <small>地瓜薯條X4 烤</small>	●古早味 滷蛋X1 <small>蛋X1, 油蔴 滷</small>	青菜	刈薯大骨湯 <small>刈薯, 排骨</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	◆補冬麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜 煮</small>	▲海鮮卷X1 <small>海鮮魷魚卷X1 烤</small>	●肉絲豆干 <small>豆干, 肉絲, 紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	●味噌湯 <small>豆腐, 海帶, 柴魚, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	五	白飯 <small>白米</small>	*滷花生 <small>豬肉, 豬腳, 花生 滷</small>	台式年糕什錦 <small>白米, 年糕, 絞肉, 韭菜 煮</small>	刈薯金玉 <small>玉米粒, 刈薯 炒</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 雞骨架</small>		6.6	2.4	2.0	2.5	805
9	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	◆三杯雞 <small>雞肉, 紅蘿蔔, 九層塔 炒</small>	▲ 美式薯餅X2 <small>薯餅X2 烤</small>	肉燥四季 <small>條豆, 絞肉 煮</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍, 豬肉</small>	100%果汁					
10	二	白飯 <small>白米</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1 滷</small>	蒸蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔 蒸</small>	●番茄豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 番茄 煮</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>海芽, 蛋, 味噌</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815
11	三	宮保醬 豬肉炒麵 <small>麵, 豬肉</small>	蜜汁烤雞翅X1 <small>三節雞翅X1 烤</small>	肉圓X1 ▲佐. 海山醬 <small>肉圓X1 蒸</small>	炒葫蘆瓜 <small>葫蘆瓜, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔, 大骨</small>		6.5	2.4	2.0	2.6	802
12	四	白飯 <small>白米</small>	◆紅燒豬肉 <small>豬肉, 白蘿蔔 燒</small>	奶香馬鈴薯蛋 <small>洋芋, 蛋, 紅蘿蔔 炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳 炒</small>	有機 青菜	●大滷湯 <small>豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807
13	五	*蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	◆砂鍋魚丁 <small>魚肉, 白菜 燒</small>	★炸 鹽酥雞雙拼 <small>地瓜, 雞肉 炸</small>	炒冬粉 <small>冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜	冬瓜湯 <small>冬瓜, 雞肉</small>	豆奶					
16	一	白飯 <small>白米</small>	◆京醬豬肉 <small>豬肉, 刈薯 炒</small>	章魚燒風味 *▲花枝丸X2 <small>花枝丸X2, 芝麻, 柴魚 烤</small>	雙色玉米 <small>玉米粒, 洋芋 煮</small>	青菜	● 小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 味噌</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.6	817
17	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	★炸 雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	●肉末乾丁 <small>豆乾丁, 絞肉, 毛豆 煮</small>	*麻香海結 <small>海結, 芝麻 滷</small>	青菜	彩頭豬肉湯 <small>白蘿蔔, 肉絲</small>		6.6	2.6	2.0	2.5	820
18	三	奶油白醬 雞茸麵 <small>麵, 雞肉</small>	蒜香豬排X1 <small>豬排X1 炒</small>	▲ 麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 彩椒 炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>洋芋, 蒜</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
19	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛魚X1 <small>蒲燒鯛X1+冬粉 蒸</small>	避風塘豬肉酥 <small>條豆, 豬肉, 蒜, 蔥 炒</small>	針菇白菜 <small>白菜, 針菇 煮</small>	有機 青菜	海帶湯 <small>海帶, 大骨</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	五	*雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	客家梅干 <small>豬肉, 梅干 滷</small>	菇菇蒸蛋 <small>蛋, 香菇 燒</small>	韓式泡菜 <small>泡菜, 雞肉, 紅蘿蔔 燒</small>	青菜	冬至鹹湯圓 <small>湯圓, 韭菜, 豆芽, 絞肉</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	一	白飯 <small>白米</small>	★炸 雞翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	起 司薯塊肉醬 <small>洋芋, 絞肉, 花椰, 起司 煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜	蘿蔔玉米湯 <small>白蘿蔔, 玉米粒, 柴魚</small>	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807
24	二	*五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	◆●三杯肉燥 <small>絞肉, 豆干丁 煮</small>	▲香雞堡排X1 <small>雞堡排X1 烤</small>	木耳條豆 <small>條豆, 木耳 煮</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽, 薑</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815
25	三	麻香 香菇油飯 <small>白米, 糯米, 香菇</small>	◆蜜汁燒雞 <small>雞肉, 洋蔥 燒</small>	阿薩姆 茶葉蛋X1 <small>蛋X1 滷</small>	燒桂竹筍 <small>桂竹筍 燒</small>	青菜	洋芋大骨湯 <small>洋芋, 大骨, 洋蔥仁</small>		6.5	2.6	2.0	2.4	808
26	四	紅藜飯 <small>白米, 紅藜</small>	醬燒豬排X1 <small>豬排X1, 九層塔(魚露椰奶) 滷</small>	●麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔥 煮</small>	木耳大瓜 <small>黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	蔬菜味噌湯 <small>玉米粒, 海芽, 白蘿蔔, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
27	五	白飯 <small>白米</small>	◆紅燒魚 <small>魚肉, 白菜 煮</small>	▲可樂餅X1 <small>可樂餅X1 烤</small>	●醬爆干片 <small>豆干 炒</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	巧克力菠蘿					
30	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	*◆馬鈴薯燒肉 <small>豬肉, 洋芋, 栗子 燒</small>	打拋酸甜粉絲 <small>冬粉, 豆芽, 絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜, 木耳 炒</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉</small>	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800
31	二	白飯 <small>白米</small>	◆雞肉親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蛋 煮</small>	●肉燥油豆腐 <small>油豆腐, 絞肉 煮</small>	菇炒結頭 <small>結頭菜, 蒜 炒</small>	青菜	竹筍豬肉湯 <small>竹筍, 豬肉</small>		6.5	2.6	2.0	2.4	808

★油炸 1次/週 ◆煎肉 ▲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)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、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。
玉米筍就是玉米的小時候, 玉米含有較多的澱粉屬於全穀雜糧類, 而玉米筍的蛋白質、碳水化合物含量並不高, 並不能被歸類為全穀雜糧類, 因此玉米筍屬於蔬菜類。