



雙翼食品

14年5月菜單

福和國中

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

地址：新北市樹林區忠愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李惠蘭(營養字第2703號)、張姝縷(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第01132號)

		主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全豆	蔬	油	熟	
1	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	★炸 雞 排X1 <small>雞排X1 炸</small>	●肉燥煲油腐 <small>油豆腐, 絞肉, 青豆 煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 蛋, 紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜 結頭大骨湯 <small>結頭菜, 大骨</small>	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806	
2	五	白飯 <small>白米</small>	紅燒竹筍 <small>豬肉, 竹筍, 梅干 燒</small>	蒸 蛋 <small>蛋, 時蔬菜</small>	金菇條豆 <small>條豆, 金針菇 煮</small>	青菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 雞骨, 菜脯</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801	
5	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	◆雞肉親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蛋 煮</small>	▲紅豆QQ球X2 <small>麻糬球X2 烤</small>	雙色高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜 ●味噌湯 <small>豆腐, 小魚干, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
6	二	白飯 <small>白米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	★炸 鹽 酥 雞X2 <small>雞肉X2 炸</small>	韭炒豆芽 <small>豆芽, 韭菜 炒</small>	青菜 番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>		6.6	2.6	2.4	2.5	830	
7	三	蒜香起司 白醬 義大利麵 <small>麵, 豬肉</small>	蒜香雞翅X1 <small>三節雞翅X1 燒</small>	海苔烤薯辦 X3 <small>馬鈴薯X3 烤</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜, 木耳 煮</small>	青菜 玉米濃湯 <small>玉米粒, 洋芋</small>		6.5	2.4	2.2	2.5	803	
8	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	*◆花生豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生 滷</small>	▲麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	塔香海絲 <small>海絲, 九層塔 煮</small>	有機青菜 榨菜三絲湯 <small>竹筍, 榨菜, 紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.6	2.3	2.5	813	
9	五	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排X1, 冬粉 燒</small>	滷 蛋X1 <small>蛋X1 滷</small>	●砂鍋油腐 <small>油腐, 紅蘿蔔 燒</small>	青菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 大骨, 肉骨茶包</small>	藍莓夾心		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	*◆韓式照燒雞 <small>雞肉, 彩椒, 芝麻 炒</small>	▲招牌甜不辣 <small>甜不辣, 洋蔥 炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜 ●酸辣湯 <small>豆腐, 時蔬, 木耳</small>	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805	
13	二	白飯 <small>白米</small>	海苔豬排X1 <small>豬排X1, 海苔粉 炒</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯, 蛋, 蔥 炒</small>	醬炒冬粉 <small>冬粉, 時蔬 炒</small>	青菜 巧達濃湯 <small>洋芋, 菇</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
14	三	嘉 義 雞 滷 飯 <small>白米, 雞肉, 豬肉</small>	蜜 烤 雞 腿 排X1 <small>雞排X1 烤</small>	▲★ 炸 薯 餅X2 <small>薯餅X2 炸</small>	白菜豬腳 <small>大白菜, 豬腳, 木耳 煮</small>	青菜 黃瓜排骨湯 <small>黃瓜, 排骨</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808	
15	四	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	◆●宮保魚 <small>魚肉, 豆腐 煮</small>	避風塘豬柳 <small>豬肉, 蒜酥, 蔥, 彩椒 炒</small>	紅絲條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜 柴魚味噌湯 <small>刈菜, 海苔, 菇, 味噌</small>	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801	
16	五	白飯 <small>白米</small>	照燒醬時蔬 <small>雞肉, 時蔬 炒</small>	蒸 蛋 <small>蛋, 絞肉, 蔥</small>	海結蘿蔔 <small>海結, 蘿蔔 滷</small>	青菜 冬瓜湯 <small>冬瓜, 雞肉, 菜苔</small>		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
19	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	◆咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 燒</small>	▲ 麥克雞堡排X1 <small>雞堡排X1 烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	青菜 羅宋湯 <small>番茄, 蘿蔔, 豬肉</small>	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808	
20	二	白飯 <small>白米</small>	★炸 雞 排X1 <small>雞排X1 炸</small>	●麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉 煮</small>	玉米鮑菇 <small>玉米粒, 鮑菇 煮</small>	青菜 味噌蛋花湯 <small>洋蔥, 海苔, 蛋, 味噌</small>		6.4	2.5	2.2	2.5	803	
21	三	白飯 <small>白米</small>	◆●蒜酥魚丁 <small>魚肉, 百頁, 蒜, 蔥 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	▲黃瓜肉羹 <small>黃瓜, 肉羹 煮</small>	青菜 ●大滷湯 <small>豆腐, 時蔬, 金針菇</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801	
22	四	*雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	炙燒雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 燒</small>	●八寶肉醬 <small>豆干, 絞肉, 香菇, 毛豆 煮</small>	蔥油拌蔬 <small>豆芽, 紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜 玉米大骨湯 <small>玉米粒, 大骨</small>		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
23	五	【校慶特餐】 炸醬麵 + 燒肉排X1 + 薯條X4 + 麥克雞塊X2 + 青菜 + 100%果汁							6.4	2.4	2.4	2.5	801
26	一	白飯 <small>白米</small>	◆三杯雞 <small>雞肉, 蒜, 九層塔 炒</small>	白醬洋芋豬 <small>洋芋, 豬肉 煮</small>	黃金玉米 <small>玉米粒, 紅蘿蔔 煮</small>	青菜 ●味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818	
27	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	◆★炸豬肉酥 <small>豬肉, 條豆 炸</small>	●醬炒百頁雞 <small>百頁, 雞肉 煮</small>	蒜香海帶 <small>海帶 煮</small>	青菜 黃瓜雞湯 <small>黃瓜, 雞肉, 雞骨架</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801	
28	三	香菇 豬肉油飯 <small>白米, 糯米, 豬肉, 菇</small>	蒸魚排X1 <small>魚排X1 蒸</small>	▲ 可 樂 餅X1 <small>可樂餅X1 烤</small>	● 榨菜干片 <small>豆干, 榨菜 炒</small>	青菜 竹筍大骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	豆奶		6.4	2.6	2.0	2.4	801
29	四	白飯 <small>白米</small>	◆鐵板豬柳 <small>豬肉, 洋蔥, 豆芽 炒</small>	洋芋歐姆蛋 <small>洋芋, 蛋, 南瓜 炒</small>	紅片高麗 <small>高麗, 紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜 海芽針菇湯 <small>海芽, 金針菇</small>	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	

★油炸1次/週 ◆煎肉 ▲其他再製品2次以上/週 ●豆類製品2次以上/週 *過敏源(堅果、甲殼類) 飲食口味盡量清淡。重口味、過鹹、過度使用醬料及其他含鈉調味料、鹽漬食物，均易使人過多的鈉，而造成高血壓，也容易使鈣質流失。

◎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。