



雙翼食品

113年6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：李素卿(營養字第2703號)、張姝鍵(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	*芝麻雞排X1 雞排X1 芝麻 燒	▲ 香 Q 地瓜椗X1 地瓜椗X1 烤	● 肉燥干丁 干丁,絞肉,香菇 煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
4	二	燕麥飯 白米,燕麥	◆壽喜燒肉井 豬肉,洋蔥,金針菇 燒	●油腐粉絲煲 油豆腐,豆芽,冬粉 煮	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	100%果汁					
5	三	奶油白醬 義大利麵 麵,豬肉	蜜汁雞翅X1 三節雞翅X1 燒	▲香 蔥 吉 拿 棒X1 香蔥吉拿棒X1 烤	木耳條豆 條豆,木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋		6.6	2.5	2.1	2.4	810
6	四	雜糧飯 白米,雜糧米	◆南洋沙嗲燉肉 豬肉,洋芋 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 炒	有機 青菜	●日式豆腐湯 海芽,豆腐,味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	五	白飯 白米	◆沙茶魚 魚丁,白菜 煮	★炸 蒜味豬 肉 酥X2 豬肉條X2 炸	白醬薯塊 洋芋,紅蘿蔔 煮	青菜	清燉大瓜湯 大黃瓜	巧克力 波羅					
10	一	端午節 休假一天											
11	二	小米飯 白米,小米	◆蜜汁雞丁 雞肉塊,洋蔥 炒	●肉末豆腐 豆腐,絞肉 炒	蒜香花椰 花椰菜,蒜 煮	青菜	味噌湯 白蘿蔔,玉米,味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	三	主 廚 雞 肉 飯 白米,雞肉	燒豬排X1 豬排X1 燒	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	炒高麗菜 高麗菜,木耳 炒	青菜	針菇海帶湯 海芽,金針菇		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	四	糙米飯 白米,糙米	★炸魚排X1 魚排X1 炸	番茄歐姆蛋 番茄,蛋 炒	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,豆芽 煮	有機 青菜	鳳梨排骨湯 冬瓜,排骨,陰鳳梨	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	五	白飯 白米	*滷花生 /▲白醬獅子頭X1 /●滷味/無骨酥條X1 豬肉,豬腳,花生 滷			洋芋,南瓜,肉丸*1 煮	豆干,海帶 煮/魚條X1 烤	青菜	三絲湯 筍,刈蓴,木耳,紅蘿蔔		小象麵包		
17	一	五穀飯 白米,五穀米	◆冬瓜燉雞 雞肉塊,冬瓜 煮	▲奶油花枝丸X2 花枝丸X2 燒	木耳高麗 高麗菜,木耳 煮	青菜	和風蔬菜湯 蛋,洋蔥,針菇,味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
18	二	白飯 白米	梅干肉排X1 豬排X1,梅干 燒	馬鈴薯滑蛋 洋芋,蛋 炒	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	青菜	麻香海芽湯 海帶芽	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
19	三	*打拋肉醬 鐵板麵 麵,豬肉,魚露,九層塔	★炸 香 雞 排X1 雞排X1 炸	▲ 鮮 肉 蒸 餃X2 豬肉蒸餃X2 蒸	● 蔥爆豆干 豆干,豬肉,蔥 炒	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒		6.6	2.5	2.1	2.4	810
20	四	白飯 白米	◆番茄燉肉 豬肉,番茄,九層塔 燉	●肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉 燒	彩椒花椰 花椰菜,彩椒 煮	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉塊	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
21	五	糙米飯 白米,糙米	蒲燒魚排X1 魚排X1,冬粉 燒	刈薯瓜仔肉 刈薯,絞肉,醬瓜 煮	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	青菜	竹筍大骨湯 竹筍,排骨	豆 奶					
24	一	白飯 白米	*日 式 海 苔 豬 排X1 豬排X1,海苔粉 炒	*蝦皮白菜滷 白菜,豬肉,蝦皮 煮	● 紅燒豆腐 豆腐,青豆 燒	青菜	酸菜雞湯 酸菜,雞肉塊	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
25	二	五穀飯 白米,五穀米	◆宮保雞丁 雞肉塊,彩椒 煮	蒸 蛋 蛋,時蔬 蒸	翡翠海絲 海帶絲 煮	青菜	蘿蔔豬肉湯 白蘿蔔,豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
26	三	古 早 味 油 飯 白米,糯米,香菇	●◆塔 香 鹽 酥 魚 魚丁,百頁,蒜,九層塔 炒	▲ 燒烤醬甜不辣 甜不辣,洋蔥 炒	炒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔 煮	青菜	● 柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
27	四	雜糧飯 白米,雜糧米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	●炸醬肉末香干 豆干,絞肉,毛豆 煮	針菇椰菜 花椰菜,金針菇 煮	有機 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813

★油炸1次/週 ◆煎肉、整菜次數為供餐大數之1/2 ▲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)

花生，英文名字peanut，nut就是堅果。花生雖說是豆科植物，但從營養成分來看，花生和多數豆類有很大的差距，大部分的豆類含脂量不到1%，因此紅豆、綠豆並不會被拿來榨油，而花生含脂量約40%，因此被歸入「堅果與油脂」類。