



雙翼食品110年11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，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：李豪卿(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，不適台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	一	大麥仁飯 白米、大麥仁	★炸雞腿排 雞排*1 炸	●肉末豆腐 豆腐、豬絞肉 煮	炒花椰菜 綠花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉塊	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
2	二	白飯 白米	◆紅燒豬肉 豬肉塊、刈薙 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	紅片高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒	青菜	小魚味噌湯 海芽、小魚乾、味噌	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813
3	三	花生肉茸油飯 白米、糯米、豬絞肉、花生	烤雞肉捲X1 雞肉捲*1 烤	▲蜜汁甜不辣X3 甜不辣、洋蔥 炒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉絲 燒	青菜	排骨湯 洋芋、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
4	四	白飯 白米	醬燒魚排X1 虱目魚排*1 燒	烤雞翅X1 三節雞翅*1 烤	白菜滷 大白菜、香菇、爆皮 煮	有機青菜	赤肉湯 筍、木耳、豬肉絲	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	818
5	五	糙米飯 白米、糙米	虎皮蛋X1 雞蛋*1、玉米粒 燒	▲●芋簽裸雙丁 芋簽裸、百頁 燒	梅干燒筍 筍干、豬肉片、梅干 燒	蒜香條豆 條豆、紅蘿蔔、蒜 煮	洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔	奶皇包	6.6	2.5	2.1	2.6	819
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	◆洋蔥肉柳 豬肉柳、洋蔥、芝麻 煮	蝦仁刈薯蛋 刈薙、蛋、蝦仁、毛豆 炒	絞肉冬粉 大白菜、冬粉、豬絞肉 煮	青菜	海芽雞蛋湯 海帶芽、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
9	二	白飯 白米	燒雞排X1 雞排*1 燒	●香菇肉燥 豆干、豬絞肉、香菇 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	100%果汁	6.4	2.6	2.1	2.6	813
10	三	照燒肉絲炒烏龍 烏龍麵、豬肉絲、洋蔥	糖醋豬排X1 豬排*1 燒	▲豬肉餡餅X1 豬肉餡餅*1 烤	●關東煮 白蘿蔔、油豆腐、玉米段 煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉塊		6.6	2.5	2.2	2.4	813
11	四	白飯 白米	炸雞腿X1 雞腿*1 炸	▲泡菜年糕肉片 大白菜、年糕、豬肉、泡菜 燒	花生海結 海帶結、花生 煮	有機青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
12	五	五穀飯 白米、五穀米	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛*1、冬粉 蒸	傳統滷豬腳 筍干、豬肉、豬腳 滷	紅片黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	草莓夾心	6.5	2.5	2.1	2.6	812
15	一	糙米飯 白米、糙米	烤雞排X1 雞排*1 烤	▲春捲X2 春捲X2 烤	●蜜汁豆干 黑豆干、芝麻 燒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	二	白飯 白米	香草烤魚排X1 魚排*1、香料 烤	肉燥蒸蛋 蛋、豬絞肉 蒸	奶油白菜 大白菜、紅蘿蔔 煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	水果	6.6	2.6	2.2	2.6	829
17	三	焗烤肉醬義大利麵 麵、豬絞肉、番茄、起司	★炸雞腿X1 雞腿*1 炸	薯條X3 新鮮洋芋X3、海苔香鬆 烤	彩椒花椰 綠花椰菜、彩椒 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.5	2	2.5	812
18	四	白飯 白米	◆梅干扣肉 豬肉片、梅干 煮	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳 炒	有機青菜	肉骨茶湯 刈薙、雞肉塊、肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
19	五	雜糧飯 白米、雜糧	冬瓜蒸餅 冬瓜、豬絞肉 蒸	玉米滑蛋 洋芋、玉米粒、蛋 炒	●椒鹽百頁 百頁、條豆、地瓜 炒	●炒三絲 海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔 炒	黃瓜湯 大黃瓜、豬肉絲	蜂蜜麵包	6.4	2.5	2.1	2.6	805
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	◆●塔香豬肉片 豬肉片、豆皮、九層塔 燒	▲甜醬貢丸X2 白蘿蔔、貢丸*2、黑輪 煮	櫻花蝦甘藍 高麗菜、櫻花蝦 炒	青菜	羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥	水果	6.5	2.6	1.8	2.5	808
23	二	白飯 白米	五香雞排X1 雞排*1 燒	瓜仔肉 冬瓜、豬絞肉、香菇、碎瓜 滷	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.6	2.5	1.8	2.6	812
24	三	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉絲、紅蔥頭	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛*1、冬粉 蒸	▲三角薯餅X2 薯餅X2 烤	鮑菇金玉 玉米粒、杏鮑菇 煮	青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉塊		6.6	2.5	1.8	2.5	807
25	四	白飯 白米	★炸雞翅X1 三節雞翅*1 炸	●豆干肉絲小炒 豆干、豬肉絲、芹 炒	茄汁冬粉 黃豆芽、番茄、冬粉 燒	有機青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨	水果	6.6	2.5	1.7	2.6	809
26	五	胚芽飯 白米、胚芽	◆醬炒豬肉 豬肉塊X3 炒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 炒	青菜	●大滷清湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.6	820
29	一	地瓜飯 白米、地瓜	★炸雞排X1 雞排*1 炸	番茄肉醬 洋蔥、番茄、豬絞肉 煮	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋	水果	6.6	2.6	1.7	2.5	812
30	二	白飯 白米	◆●滷肉 豬肉塊、豆干 滷	▲沙茶肉羹 大白菜、肉羹、木耳 燒	紅片青花 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	鮮菇蘿蔔湯 白蘿蔔、金針菇	水果	6.5	2.7	1.6	2.4	806

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週

每天盡量多吃蔬果，選擇當地生產、盛產時期、顏色豐富的原態蔬菜及水果。蔬果不只是低碳食材，有益身體健康，讓我們體內體外都環保