



雙翼食品 14年9月菜單

福和國中

符合三章一Q提供非基因改造食物，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) 張珠璣(第498號) 方慈麗(第8670號) 李寶卿(第011132號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熟	
1	一	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	咖哩豬 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	●蔥爆豆干 豆干, 洋蔥 炒	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 大骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
2	二	燕麥飯 白米, 燕麥	◆沙茶肉片 豬肉片, 豆芽 炒	●番茄肉醬豆腐 豆腐, 絞肉, 番茄 煮	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 雞骨架		6.6	2.4	2.1	2.5	807	
3	三	豬肉炒飯 白米, 豬肉, 時蔬	燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	▲薯餅X2 薯餅X2 烤	沙茶海根 海帶根, 紅蘿蔔 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
4	四	麥片飯 白米, 麥片	◆紅燒魚丁 魚肉, 洋蔥 燒	▲麥香雞堡排X1 雞堡排X1 烤	白菜滷 白菜, 蒜 滷	有機青菜	●味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
5	五	小米飯 白米, 小米	糖醋彩椒 雞肉, 彩椒 燒	菜脯炒蛋 菜脯, 蛋 炒	*炒時瓜 時瓜, 蝦皮 煮	青菜	針菇海芽湯 海芽, 金針菇		6.4	2.5	2.3	2.4	801	
8	一	紫米飯 白米, 紫米	★炸魚排X1 魚排X1 炸	燒烤二節翅X2 二節翅X2 燒	●麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 煮	青菜	蔬菜大骨湯 時蔬, 洋蔥, 蒜, 大骨	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
9	二	糙米飯 白米, 糙米	◆蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 蔥 煮	蒸蛋 蛋, 紅蘿蔔 蒸	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 煮	青菜	日式味噌湯 海芽, 蛋, 柴魚, 味噌		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
10	三	沙茶招牌炒麵 麵, 豬肉	壽喜燒豬排X1 豬排X1 燒	▲海山醬肉圓X1 肉圓X1 蒸	清炒甘藍 高麗菜, 木耳 炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉, 雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
11	四	*雜糧飯 白米, 雜糧	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	筍香肉末 筍丁, 絞肉, 香菇 滷	●凍腐時瓜 凍豆腐, 時瓜, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米粒	100%果汁		6.6	2.4	2.1	2.5	807
12	五	白飯 白米	◆*花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	▲魷魚丸X2 魷魚丸X2 烤	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	青菜	大瓜雞湯 時瓜, 雞肉, 雞骨架	藍莓夾心		6.4	2.5	2.1	2.5	801
15	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	◆三杯鮑菇雞 雞肉, 鮑菇, 九層塔 煮	●沙茶細粉煲 冬粉, 油豆腐, 豆芽, 絞肉 煮	爆皮白菜 白菜, 爆皮 滷	青菜	酸菜豬肉湯 酸菜, 豬肉	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800	
16	二	白飯 白米	★◆自製炸肉柳 豬肉, 時蔬 炸	▲黃瓜肉羹 黃瓜, 肉羹 煮	炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜	羅宋湯 時蔬, 番茄, 雞肉, 雞骨架		6.4	2.5	2.1	2.5	801	
17	三	招牌豬肉油飯 白米, 糯米, 豬肉	蒲燒魚排X1 魚排X1, 冬粉 燒	▲福州丸X1 福州丸, 筍 煮	花椰拌蔬 花椰菜, 木耳 炒	青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
18	四	紅藜飯 白米, 紅藜	◆咖哩豬 豬肉, 洋芋 煮	茶葉蛋X1 蛋X1 滷	塔香海絲 海帶絲 煮	有機青菜	●酸辣清湯 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
19	五	白飯 白米	黃金泡菜 雞肉, 泡菜, 南瓜 煮	●炸醬豆干 豆干, 絞肉, 紅蘿蔔 煮	*炒鮮瓜 鮮瓜, 蝦皮 煮	青菜	味噌蔬菜湯 刈草, 海芽, 蛋, 味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	805	
22	一	糙米飯 白米, 糙米	◆梅干燒肉 豬肉, 筍, 梅干 滷	★鹽酥雞X2 雞肉X2 炸	紅蔥季豆 綠豆, 時蔬, 紅蔥	青菜	糯米雞湯 時蔬, 糯米, 雞骨	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
23	二	小米飯 白米, 小米	*無骨雞排X1 雞排X1, 海苔香鬆 炒	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	豆芽雞絲 豆芽, 雞肉, 時蔬	青菜	海帶排骨湯 海帶, 大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
24	三	白醬義大利麵 麵, 豬肉	燒豬排X1 豬排X1 燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	巧達濃湯 洋芋, 蒜		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
25	四	*雜糧飯 白米, 雜糧	◆蜜醬雞丁 雞肉, 時蔬 燒	瓜仔肉 冬瓜, 豬肉, 碎皮 煮	木耳白菜 白菜, 木耳 煮	有機青菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	水果	6.4	2.5	2	2.6	803	
26	五	白飯 白米	◆酸菜魚 魚丁, 大白, 酸菜, 金華 煮	●客家小炒 豆干, 豬肉 炒	▲起司球X1 起司球X1 烤	青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉	履歷豆奶		6.5	2.5	2.1	2.4	801
29	一	教師節補假一天												
30	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	◆*堅果雞丁 雞肉, 彩椒, 芝麻 炒	▲可樂餅X1 可樂餅X1 烤	●肉燥油腐 油豆腐, 絞肉 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801	

★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、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。

營養小常識：每個種類的食物所提供的營養都不同，有不同的功用，均衡攝取才能維持正常的生理機能，攝取不同種類的食物，以獲得更多不同的微量營養素，例如：洋蔥、深綠色蔬菜及茄子都屬於蔬菜類，但洋蔥含硫化物，可以提升免疫力，而茄子含有花青素，可幫助抗氧化。