



雙翼食品

符合三章一Q提供非基改食材

110年9月菜單

福和國中

本菜單皆使用國產豬肉，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)、張姝緹(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	焗烤義大利麵 麵, 豬絞肉, 洋蔥, 起司	★炸香雞排X1 雞排X1 炸	▲雙色小饅頭X2 雙色饅頭X2 蒸	韭香銀芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜 炒	青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉塊		6.6	2.5	2.1	2.4	810
2	四	白飯 白米	◆蜜汁肉片 豬肉片, 洋蔥, 芝麻 燒	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	水果	6.5	2.6	2	2.5	813
3	五	糙米飯 白米, 糙米	香菇蒸蛋 蛋, 香菇 蒸	●沙茶凍腐 凍豆腐, 豬肉絲, 大白菜 煮	▲海苔薯條X5 薯條x5, 海苔粉 烤	黃金玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆 煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 排骨	奶皇包 6.0 2.5 2.1 2.5 815				
6	一	小米飯 白米, 小米	◆花生滷豬腳 豬肉丁, 豬腳, 花生 油	菜脯炒蛋 菜脯, 蛋 炒	木耳黃瓜 大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔 煮	青菜	刈薯雞湯 刈薯, 雞肉塊	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
7	二	白飯 白米	★炸雞腿X1 雞腿X1 炸	●蔥燒肉蓉百頁 百頁, 豬絞肉, 蔥 燒	鮑菇高麗 高麗菜, 鮑菇, 紅蘿蔔 炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 雞肉塊, 肉骨茶包	100%果汁 6.6 2.5 2.1 2.4 810					
8	三	櫻花蝦油飯 白米, 糯米, 櫻花蝦	滷豬排X1 豬排X1 油	▲燒賣X2 豬肉燒賣X2 蒸	海帶三絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 金針菇 炒	青菜	味噌湯 海芽, 蛋, 味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
9	四	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1, 冬粉 蒸	●家常豆腐 豆腐, 豬絞肉 燒	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	有機青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
10	五	地瓜飯 白米, 地瓜	◆奶油鮑菇豬肉 豬肉片, 鮑菇, 奶油 煮	蜜汁翅小腿X2 翅小腿X2, 芝麻 燒	木耳花椰 青花椰菜, 木耳 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	奶酥麵包 6.0 2.5 2 2.5 812					
11	六	大麥仁飯 白米, 大麥仁	無骨雞排X1 雞排X1 油	▲香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒 烤	白菜滷 大白菜, 香菇, 豬肉絲, 紅蘿蔔	青菜	蘿蔔赤肉湯 白蘿蔔, 木耳, 豬肉	水果	6.5	2.6	2	2.5	813
13	一	糙米飯 白米, 糙米	◆醬爆烤肉片 豬肉片, 豆芽, 洋蔥 炒	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	鮮炒甘藍 高麗菜, 木耳 炒	青菜	菜脯雞湯 刈薯, 菜脯, 雞肉塊	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
14	二	白飯 白米	檸香烤魚排X1 魚排X1, 香料 烤	●肉燥滷蛋X1 豆干, 豬絞肉, 香菇, 滷蛋X1 油	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮 煮	青菜	裙帶海芽湯 海芽, 蛋	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813
15	三	雞茸乾拌麵 麵, 雞絞肉	蔥燒肉排X1 豬排X1 燒	★▲奶滋可樂餅X2 可樂餅X2 炸	炒花椰菜 青花椰菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
16	四	白飯 白米	滷雞腿排X1 雞排X1 油	竹筍炒肉絲 竹筍, 豬肉絲, 木耳 炒	毛豆冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 毛豆 煮	有機青菜	●番茄豆腐湯 番茄, 豆腐	水果	6.5	2.6	2	2.5	813
17	五	燕麥飯 白米, 燕麥	●沙嗲油腐煲 油豆腐, 冬粉, 洋蔥 燒	▲薯辦X3 薯辦X3 烤	古早蒸蛋 蛋, 豬絞肉, 紅蘿蔔 蒸	洋蔥番茄 番茄, 雞肉塊, 洋蔥, 香料 煮	青菜	竹筍湯 竹筍, 雞肉塊	草莓夾心 6.0 2.5 2 2.5 810				
22	三	焗烤肉醬義大利麵 麵, 豬絞肉, 洋蔥, 起司	香滷豬排X1 豬排X1 油	▲蜜糖捲X1 蜜糖捲X1 蒸	脆炒三絲 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.6	2.5	2	2.4	808
23	四	白飯 白米	★炸脆皮雞腿X1 雞腿X1 炸	鮑菇豚肉燒 洋蔥, 豬肉絲, 杏鮑菇 燒	紅片絲瓜 絲瓜, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	●柴魚味噌湯 豆腐, 味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
24	五	小米飯 白米, 小米	◆烤肉醬豬肉 豬肉塊, 洋蔥 煮	▲香雞堡排X1 雞堡排X1 烤	木耳高麗 高麗菜, 木耳 炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	豆奶 6.5 2.5 2.1 2.4 803					
27	一	番薯飯 白米, 地瓜	★炸雞翅X1 三節雞翅X1 炸	南瓜歐姆蛋 玉米粒, 蛋, 南瓜 炒	●五香干片X2 豆干片X2 油	青菜	豆薯排骨湯 豆薯, 排骨	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
28	二	白飯 白米	嫩汁豬排X1 豬排X1 燒	▲燒烤甜不辣X2 甜不辣片X2 煮	白菜滷 白菜, 香菇, 紅蘿蔔 煮	青菜	赤肉湯 竹筍, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
29	三	豚肉炒飯 白米, 豬肉, 洋蔥	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	地瓜薯條X3 自製地瓜條X3 烤	●滷豆腐 油豆腐, 豬絞肉 油	青菜	蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔, 豬肉絲		6.5	2.6	2.1	2.7	824
30	四	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1, 冬粉 蒸	馬鈴薯燉肉 洋芋, 豬肉片 燉	彩椒青花 青花椰菜, 彩椒 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週

蛋糕、精製甜品、零食等加工食物，有過多的糖分、添加物，不僅容易降低牙齒的咀嚼能力，且會增加蛀牙的機率