



雙翼食品111年1+2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：新北市樹林區區慶街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張妹純(第4985號)、陳盈輝(第5803號)、方慈麗(第8670號)、羅頌(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	點心	全蛋	豆	蔬	油	熱
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	香料烤魚排X1 烏魚排*1、香料 烤	白醬洋芋燉肉 洋芋、豬肉片 燉	彩椒條豆 條豆、彩椒 炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
4	二	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排*1 炸	●鵝蛋X1油豆腐 油豆腐、鵝蛋*1 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	大黃瓜排骨 大黃瓜、排骨		100%果汁	6.5	2.6	2.1	811
5	三	焗烤肉醬 螺絲麵 麵、豬絞肉、起司	滷豬排X1 豬排*1 燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊*2 烤	木耳花椰 青花椰菜、木耳 炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋、香菇			6.4	2.6	2.1	808
6	四	白飯 白米	◆三杯雞 雞肉塊、九層塔 炒	●豆干肉絲小炒 豆干、豬肉絲 炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒、杏鮑菇	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
7	五	小米飯 白米、小米	咖哩虎皮蛋X1 洋芋、蛋*1 燒	●▲紅燒百頁 *▲烤捲 百頁、烤翅 燒 蝦捲*1 烤	炒大黃瓜 大黃瓜、雞肉塊	青菜	筍仔湯 竹筍、雞肉塊		巧克力麵包	6.5	2.6	2.1	813
10	一	燕麥飯 白米、燕麥	★炸雞腿X1 雞腿*1 炸	白菜燒粉絲 大白菜、冬粉、豬絞肉 燒	●蘿蔔豆干 白蘿蔔、黑豆干 油	青菜	洋芋大骨湯 洋芋、山藥、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
11	二	白飯 白米	五香豬排X1 豬排*1 油	●雞蓉油豆腐 油豆腐、雞絞肉 燒	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉絲	水果	6.5	2.6	2.1	2.6	820
12	三	*蝦仁 肉絲炒飯 白米、豬肉絲、蝦仁	洋蔥燒魚排X1 魚排*1、洋蔥 燒	*▲烤肉醬 黑輪圓片*2、芝麻 燒	豆瓣竹筍 筍、木耳 煮	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉塊			6.5	2.6	2.0	808
13	四	白飯 白米	*◆醬燒豬肉 豬肉柳、小黃瓜、花生 燒	烤雞腿肉捲X1 雞腿肉捲*1 烤	紅絲花椰 青花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
14	五	糙米飯 白米、糙米	烤雞排X1 雞排*1 烤	▲●肉燥魚丸X1 豆干、豬絞肉、毛豆、魚丸*1 煮	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	青菜	玉米排骨湯 玉米粒、白蘿蔔、排骨		小象麵包	6.5	2.5	2.1	803
17	一	小米飯 白米、小米	*◆●芝麻照燒豬 豬肉角、油蔥、芝麻 燒	▲豬肉鍋貼X2 豬肉鍋貼*2 蒸	咖哩寬粉 豆芽菜、寬粉 煮	青菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨	水果	6.4	2.6	2.1	2.4	804
18	二	白飯 白米	★炸雞翅X1 三節雞翅*1 炸	蘿蔔燉肉 白蘿蔔、豬肉片 燉	蒜香條豆 條豆、蒜 煮	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
19	三	豬肉 乾拌麵 麵、豬絞肉、豆干	梅干肉排X1 豬排*1、梅干菜 燒	▲茄汁 肉丸子X1 玉米粒、番茄、肉丸子*1 煮	木耳高麗菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉塊			6.4	2.5	2.0	798

2月菜單

2 /11	五	大麥仁飯 白米、大麥仁	◆★炸 鹹 酥 雞 雞肉塊*3、九層塔 炸		咖哩洋芋豬 洋芋、豬肉片 煮	白菜滷 大白菜、香菇 煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉塊	奶酥麵包 6.6 2.6 2.0 2.4 815					
14	一	紫米飯 白米、紫米	椒鹽烏魚排X1 烏魚排*1 烤		塔香三杯雞 雞肉塊、九層塔 炒	金菇大瓜 大黃瓜、金針菇 煮	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
15	二	白飯 白米	京醬豬排X1 豬排*1 煮		▲奶油海鮮丸X2 花枝丸X2、玉米粒、奶油 炒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	青菜	▲元宵湯圓 湯圓、大白菜、豬絞肉、紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.0	2.4	808
16	三	香 菇 油 飯 白米、糯米、香菇、豬肉絲	烤 雞 腿X1 雞腿*1 烤		*蜜 糖 燒 地 瓜 地瓜、蜜糖、芝麻 燒	● 肉燥油腐 油腐、豬絞肉 煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.5	2.6	2.1	2.5	815
17	四	白飯 白米	◆金菇燒豬肉 豬肉片、洋蔥、金針菇 燒		★▲起 司 麥 克 雞 塊X2 起司麥克雞塊*2 炸	▲●滷味 白蘿蔔、百頁、海帶 滷	有機 青菜	竹筍雞湯 筍、雞肉塊	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	五	紅藜飯 白米、紅藜	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	紅燒結頭 結頭菜、豬肉片 燉	●滷黑豆干 黑豆干 滷	玉米雙色 玉米粒、紅蘿蔔 煮	青菜	番茄雞蛋湯 番茄、蛋		黑糖饅頭 6.6 2.5 2.1 2.5 815				
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	*◆花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生 滷		★▲炸 三 角 薯 餅X2 三角薯餅*2 炸	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
22	二	白飯 白米	烤雞排X1 雞排*1 烤		●瓜仔肉醬干丁 豆干、豬絞肉、醬瓜 煮	木耳花椰 青花椰菜、木耳 煮	青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米粒	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
23	三	焗烤奶醬 螺絲麵 麵、洋蔥、起司	醬燒豬排X1 豬排*1 燒		▲ 豬肉餡餅X1 豬肉餡餅*1 烤	* 蝦香結頭 結頭菜、蝦皮 炒	青菜	大 黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
24	四	白飯 白米	烤雞腿肉捲X1 雞腿肉捲*1 烤		紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	●關東煮湯 白蘿蔔、玉米粒、油腐	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	小米飯 白米、小米	醬淋魚排X1 虱目魚排*1 燒		●醬燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔 燒	黃芽冬粉 寬粉、黃豆芽、海芽 煮	青菜	菜脯雞湯 豆腐、雞肉塊、菜脯		豆奶 6.6 2.5 2.1 2.4 810				

★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)

Q:水果能夠取代蔬菜嗎? A:不行哦!蔬菜含有豐富的維生素、膳食纖維、類胡蘿蔔素、茄紅素、生物鹼含量高於水果，因此要有健康的身體，絕對不能偏食，且每種蔬菜的營養素不同，要均衡攝取哦!