



雙翼食品110年12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：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(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	豆類	魚類	蔬菜	油脂	熱量
1	三	焗烤 螺絲麵 螺絲麵, 豬絞肉, 起司	香草雞翅X1 三節雞翅*1, 義式香料 烤	★▲ 玉米布丁酥X2 玉米布丁酥*2 炸	彩椒條豆 條豆, 彩椒 炒	青菜	馬鈴薯濃湯 洋芋, 香菇		6.4	2.6	2.1	2.6	813	
2	四	白飯 白米	咖哩豬排X1 豬排*1 煮	●肉末油豆腐粉絲 油腐, 冬粉, 豬絞肉 煮	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	有機 青菜	榨菜肉絲湯 筍, 榨菜, 豬肉絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
3	五	紫米飯 白米, 紫米	蒸蛋 蛋, 豬絞肉 蒸	▲海山醬格子燒X1 魚板燒X1, 海山醬 煮	●糖醋豆皮 豆皮, 洋蔥 燒	青菜	冬瓜湯 冬瓜, 雞肉塊	起酥奶酥	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
6	一	地瓜飯 白米, 地瓜	醬淋魚排X1 虱目魚排*1 燒	●翅小腿滷味X1 翅小腿x1, 百頁, 海帶 滷	蒜味花椰 青花椰菜, 蒜 炒	青菜	海芽雞蛋湯 海芽, 蛋	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	801	
7	二	白飯 白米	◆蒲燒雞丁 雞肉塊*3, 彩椒 炒	馬鈴薯燉肉 洋芋, 豬肉片 煮	炒豆芽菜 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔 炒	青菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 豬肉絲	100%果汁	6.4	2.6	2.1	2.6	813	
8	三	雞肉 鮑菇炒飯 白米, 雞絞肉, 杏鮑菇	醬燒豬排 豬排*1 燒	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊*2 烤	*蝦皮扁蒲 扁蒲, 蝦皮 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		6.6	2.5	2.1	2.4	808	
9	四	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排*1 炸	*蝦仁玉米滑蛋 刈薯, 玉米粒, 豬絞肉, 蛋, 蝦仁 炒	白菜滷 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔 燒	有機 青菜	青木瓜湯 青木瓜, 排骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
10	五	小米飯 白米, 小米	◆京醬肉片 豬肉片, 洋蔥 炒	*焗烤 青醬洋芋雞 洋芋, 雞肉塊, 紅蘿蔔, 堅果, 起司 烤	●炒三絲 海帶絲, 豆干絲, 金針菇 炒	青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌	藍莓夾心	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
13	一	胚芽飯 白米, 胚芽	◆奶油鮑菇雞 雞肉塊, 杏鮑菇 燒	▲燒烤醬 米血糕 X1 米血糕*1 燒	海帶黃芽 黃豆芽, 海帶芽 炒	青菜	蕃茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	801	
14	二	白飯 白米	醬燒魚排X1 魚排*1 燒	●肉茸豆腐 豆腐, 豬絞肉, 青豆 煮	炒甘藍菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	赤肉湯 筍, 木耳, 豬肉絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	812	
15	三	豬肉 炒麵 麵, 豬絞肉, 香菇	★炸雞腿X1 雞腿*1 炸	茶葉蛋X1 茶葉蛋X1 滷	燒竹筍 筍, 木耳 燒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包		6.5	2.6	2.1	2.7	824	
16	四	白飯 白米	◆滷豬腳 豬肉角, 豬腳, 筍干 煮	烤雞肉捲X1 雞肉捲*1 烤	金菇花椰 青花椰菜, 金針菇 煮	有機 青菜	結頭菜雞湯 結頭菜, 雞肉塊	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
17	五	紅藜飯 白米, 紅藜	咖哩鴿蛋X2 洋芋, 鴿蛋*2, 豬絞肉 煮	▲蒸餃X2 豬肉蒸餃X2 蒸	蔥爆刈薯 刈薯, 豬肉絲, 蔥 炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 柴魚	豆沙包	6.5	2.6	2.1	2.4	817	
20	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	◆芋頭燉肉 豬肉角, 芋頭 燒	▲三杯干貝燒X2 干貝燒x2, 九層塔 燒	木耳白菜 大白菜, 木耳 燒	青菜	▲鹹湯圓 湯圓, 豆芽菜, 豬絞肉, 紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
21	二	白飯 白米	烤雞翅X1 三節雞翅*1 烤	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	●腐皮冬瓜 冬瓜, 腐皮, 鹹冬瓜 煮	青菜	山藥排骨湯 洋芋, 山藥, 排骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	813	
22	三	*花生 肉茸油飯 白米, 糯米, 豬絞肉, 花生	五香豬排X1 豬排*1 煮	▲*烤蝦捲X2 蝦捲*2 烤	●滷黑豆干 黑豆干, 白蘿蔔 滷	青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	820	
23	四	白飯 白米	烤雞腿X1 雞腿*1 烤	白醬鮑菇燉肉 洋芋, 豬肉片, 杏鮑菇 煮	沙茶條豆 條豆, 木耳 炒	有機 青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819	
24	五	糙米飯 白米, 糙米	★椒鹽魚排X1 魚頭刀, 魚排*1 炸	瓜仔肉 筍, 豬絞肉, 醬瓜 煮	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 炒	青菜	金菇黃瓜湯 大黃瓜, 金針菇	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.5	813	
27	一	大麥仁飯 白米, 大麥仁	三杯雞排X1 雞排*1, 九層塔 燒	▲豬肉燒賣X2 豬肉燒賣*2 蒸	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	羅宋湯 番茄, 洋芋, 洋蔥	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	813	
28	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉片, 洋芋 煮	●肉燥油豆腐 油腐, 豬絞肉 煮	金菇海帶根 海帶根, 金針菇 煮	青菜	香菇排骨湯 結頭菜, 香菇, 排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	808	
29	三	肉絲 炒烏龍 烏龍麵, 豬肉絲, 木耳	香草烤魚排X1 魚排*1 烤	★ 鹽酥雞X3 雞肉塊*3 炸	甜椒花椰 青花椰菜, 甜椒 煮	青菜	洋芋濃湯 玉米粒, 洋芋		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
30	四	白飯 白米	蔥燒豬排X1 豬排*1, 洋蔥 燒	▲海鮮丸子X2 玉米粒, 海鮮丸*2 炒	絞肉冬粉 大白菜, 冬粉, 絞肉 煮	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 蔴油雞, 雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	

★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)

黃豆的澱粉含量比起紅豆、綠豆少且含有高蛋白質，與雞蛋相比，黃豆每100g含有35.6g的蛋白質，雞蛋則含有13g的蛋白質，因此營養學上，黃豆歸為蛋白質豐富的“豆魚蛋肉類”。