



雙翼食品

114年12月菜單 福和國中

符合三章一Q提供非基改食物，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)，張姝純(第4985號)，方祿麗(第8670號)，李賢蒂(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	熱	
1	一	白飯 白米	*◆蜂蜜照燒雞 雞肉, 洋蔥, 芝麻 炒	海苔薯辦X3 薯辦X3 烤	●炒豆干 豆干, 豬肉 煮	青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜, 大骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
2	二	紫米飯 白米, 紫米	◆鐵板沙茶肉片 豬肉, 豆芽, 洋蔥 煮	椒鹽翅小腿X1 翅小腿X1, 地瓜 炒	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	藥膳雞湯 高麗, 雞肉		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
3	三	日式醬油豚肉炒飯 白米, 豬肉, 時蔬	★炸藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	▲蒜香肉羹 黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔 煮	●茄汁油腐 油豆腐 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
4	四	小米飯 白米, 小米	▲◆麵輪滷肉 豬肉, 蘿蔔, 麵輪 油	烤肉醬二節翅X2 二節翅X2 燒	黃金玉米 玉米, 肉羹 煮	有機青菜	海芽針菇湯 海芽, 金針菇	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
5	五	白飯 白米	香烤條X2 魚條X2 烤	黃金咖哩 雞肉, 洋芋 煮	沙茶海根 海帶根, 豆芽 煮	青菜	味噌蛋花湯 洋蔥, 蛋, 菇		6.5	2.4	2.3	2.5	805	
8	一	白飯 白米	◆客家梅干燒肉 筍, 豬肉, 梅干 油	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	黃瓜鮮菇 黃瓜, 菇 煮	青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
9	二	燕麥飯 白米, 燕麥	海苔菲力雞排X1 雞排X1, 海苔粉 炒	義式番茄肉醬 洋芋, 洋蔥, 番茄, 絞肉 煮	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔		6.4	2.5	2.3	2.5	802	
10	三	義大利茄汁肉醬麵 麵, 時蔬, 絞肉	塔香豬排X1 豬排X1, 九層塔 燒	▲檸檬雞柳條X2 雞柳條X2 烤	清炒甘藍 高麗菜, 木耳 炒	青菜	西式濃湯 洋芋, 南瓜		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
11	四	糙米飯 白米, 糙米	◆酸菜魚 時蔬, 魚肉, 酸菜 煮	★炸薄皮雞翅X1 三節雞翅X1 炸	●豉汁豆干 豆干, 時蔬 炒	有機青菜	結頭肉絲湯 結頭菜, 豬肉	100%果汁		6.5	2.4	2.1	2.6	805
12	五	胚芽飯 白米, 胚芽	*◆花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 油	▲美式薯餅X2 薯餅X2 烤	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	青菜	芥菜米粉湯 米粉, 芥菜, 時蔬		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
15	一	白飯 白米	◆蜜燒柚香雞 雞肉, 時蔬 炒	▲貢丸滷味 蘿蔔, 海結, 貢丸 油	*開陽白菜 白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
16	二	麥片飯 白米, 麥片	◆蘑菇醬燒豬 豬肉, 洋蔥, 菇 煮	★炸鹽酥雞 雞肉X2 炸	雙星椰菜 青白花椰 炒	青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌	豆奶		6.4	2.5	2.0	2.6	805
17	三	香菇豬肉油飯 白米, 糯米, 菇, 豬肉	烤雞排X1 雞排X1 燒	▲可樂餅X1 可樂餅X1 烤	●絲瓜凍腐 絲瓜, 凍腐, 紅蘿蔔 煮	青菜	什錦羹 白菜, 紅蘿蔔, 豬肉, 香菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
18	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	蒲燒魚X1 魚排, 冬菇 燒	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	玉米雞 玉米粒, 時蔬, 雞肉 煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
19	五	白飯 白米	烤捲X1 雞肉捲X1 烤	沙茶細粉煲 冬粉, 豆芽, 絞肉 煮	*高麗菜 高麗, 櫻花蝦 煮	青菜	榨菜湯 時蔬, 大骨, 榨菜(調味)		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
22	一	地瓜飯 白米, 地瓜	◆甜雞醬燒豬 豬肉, 蔬菜 煮	炸薯格格X2 薯格格X2 炸	金菇條豆 條豆, 金針菇 煮	青菜	海芽大骨湯 海芽, 大骨	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	802	
23	二	白飯 白米	◆南洋咖哩雞 雞肉, 洋芋, 椰醬 煮	●爆炒豆乾 豆干, 紅蘿蔔 炒	冬瓜燉豬 冬瓜, 豬肉 煮	青菜	●小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
24	三	聖誕義大利麵 麵, 時蔬	燒豬排X1 豬排X1 燒	聖誕麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	鮮蔬花椰 花椰, 鮑菇 煮	青菜	巧達濃湯 洋芋, 蒜		6.4	2.4	2.4	2.5	801	
25	四	行憲紀念日放假一天												
26	五	白飯 白米	●◆蒜香魚丁 魚肉, 豆腐 燒	佛跳牆 白菜, 筍干, 芋頭, 豬肉 油	扁蒲時蔬 扁蒲, 時蔬 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	巧克力夾心		6.5	2.5	2.3	2.6	815
29	一	白飯 白米	*◆芝香雞 雞肉, 彩椒, 芝麻 炒	玉米炒蛋 玉米粒, 蛋, 時蔬 炒	螞蟻上樹 冬粉, 時蔬, 絞肉 煮	青菜	●大滷湯 豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
30	二	糙米飯 白米, 糙米	◆薑汁燒肉 豬肉, 洋蔥 燒	卡菲醬洋芋雞 洋芋, 雞肉 煮	豆芽雙絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 鹹鳳梨		6.4	2.5	2.1	2.5	801	
31	三	雞肉飯 白米, 雞肉	★炸魚排X1 魚排X1 炸	▲拿波里肉丸X1 肉丸X1, 洋蔥, 番茄 煮	木耳結頭 結頭菜, 木耳 煮	青菜	洋芋豬骨湯 洋芋, 大骨		6.5	2.4	2.2	2.5	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)

◎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】紅扁豆的維生素A含量和蛋白質含量特別豐富，它的蛋白質和肉類含量差不多，脂肪含量低。除此之外，它也有豐富的食物纖維以及礦物質。