



雙翼食品110年10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	全穀	豆	蔬	油	熱	
														量	
1	五	糙米飯 白米、糙米	●沙茶滷蛋X1 豆干、蛋X1 燒	咖哩烤麩 洋芋、烤麩 煮	肉絲豆芽 黃豆芽、豬肉絲、芝麻 炒	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	青菜	黃瓜湯 大黃瓜、排骨							
4	一	紫米飯 白米、紫米	京醬魚排X1 魚排X1 燒	堅果玉米雞 玉米粒、雞肉塊、紅蘿蔔、堅果 煮		開陽扁蒲 扁蒲、蝦米 煮	青菜	●關東煮湯 油豆腐、白蘿蔔、海帶	水果	6.5	2.5	2	2.6	810	
5	二	白飯 白米	◆鳳梨醬燒雞 雞肉塊、冬瓜、鹹鳳梨 煮	●客家小炒 豆干、豬肉絲、芹 炒		奶香滑蛋 洋芋、南瓜、蛋 炒	青菜	味噌蛋花湯 海芽、蛋		100%果汁					
										6.6	2.5	2.1	2.5	810	
6	三	焗烤番茄 肉醬麵 麵、洋蔥、豬絞肉、起司	蒜香豬排X1 豬排X1 煮	▲海苔薯條 X5 薯條*5、海苔粉 烤		彩椒花椰 綠花椰菜、彩椒 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
7	四	白飯 白米	★炸雞腿 X1 雞腿X1 炸	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒		●海結滷味 白蘿蔔、海帶結、百頁 滷	有機 青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
8	五	麥片飯 白米、麥片	◆花生滷豬腳 豬肉角、豬腳、花生 滷	▲咖哩 海鮮排 X1 海鮮排X1、咖哩醬 燒		木耳條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳 炒	青菜	●番茄豆腐湯 豆腐、番茄		法式 小丸子					
										6.5	2.6	2	2.5	815	
12	二	白飯 白米	豆乳魚排 魚排X1 燒	香菇瓜仔肉燥 刈薯、香菇、豬絞肉、醬瓜 煮		炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉塊	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813	
13	三	櫻花蝦 油飯 白米、糯米、櫻花蝦	烤雞腿排 雞腿排X1 烤	▲紅燒獅子頭X1 獅子頭X1、大白菜 煮		紅片大瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	青菜	鮮味三絲湯 竹筍、木耳、金針菇、豬肉絲		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
14	四	白飯 白米	◆茄汁豬肉 豬肉角、小黃瓜 煮	★ 鹽酥雞 X3 雞肉塊X3 炸		●炒三絲 海帶絲、豆乾絲、豆芽菜 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2	2.5	813	
15	五	紫米飯 白米、紫米	●三杯豆皮 豆皮、鮑菇、九層塔 炒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	▲餡餅X2 豬肉餡餅X2 烤	炒綠花椰 綠花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	●海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌		奶酥麵包					
										6.6	2.5	3	2.5	815	
18	一	燕麥飯 白米、燕麥	◆蔥爆豬肉 豬肉柳、洋蔥 煮	▲ 麥克雞塊 X2 麥克雞塊*2 烤		脆炒雙絲 竹筍、木耳、紅蘿蔔 炒	青菜	●酸辣清湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔 煮	水果	6.5	2.5	2	2.4	801	
19	二	白飯 白米	嫩汁烤雞腿X1 雞腿X1 烤	白菜滷 大白菜、豬肉絲、香菇、紅蘿蔔 煮		鮮炒花菜 綠花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	海芽蛋花湯 蛋、海芽 煮	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813	
20	三	古早味 肉絲炒麵 麵、豬肉絲、紅蘿蔔 炒	鮮菇豬排X1 豬排*1、鮑菇 燴	▲奶香 手撕包 X1 奶香包X1 烤		小魚條豆 條豆、小魚干、甜椒 炒	青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉塊		6.6	2.5	2	2.4	808	
21	四	白飯 白米	★香酥炸雞排X1 雞排X1 炸	玉米炒肉 玉米粒、豬絞肉、紅蘿蔔 炒		●紅燒豆腐 豆腐、青豆 煮	有機 青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
22	五	小米飯 白米、小米	檸香烤魚排X1 魚排X1 烤	柴魚蘿蔔燒豬 白蘿蔔、豬肉角、柴魚 燒		絲瓜金菇 絲瓜、金針菇、木耳 煮	青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉塊		豆奶					
										6.5	2.5	2.1	2.4	805	
25	一	雜糧飯 白米、雜糧	◆黃瓜炒雞 雞肉塊、小黃瓜 燒	▲燒烤醬米血糕X1 米血糕、花生粉 燒		香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	青菜	羅宋湯 刈薯、洋蔥、番茄	水果	6.5	2.5	2	2.4	801	
26	二	白飯 白米	泡菜豬排X1 豬排X1、泡菜 燒	●肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 滷		絞肉冬粉 豆芽、冬粉、絞肉 煮	青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉塊	水果	6.6	2.5	2	2.5	812	
27	三	鳳梨 蛋炒飯 白米、豬肉、鳳梨	香烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	▲★ 炸三角薯餅X2 薯餅*2 炸		紅片黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、柴魚 煮		6.5	2.6	2.1	2.7	824	
28	四	白飯 白米	◆洋蔥燒肉片 豬肉片、洋蔥 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒		炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
29	五	糙米飯 白米、糙米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1、冬粉 蒸	焗烤 莎莎肉醬 番茄、刈薯、絞肉、起司 烤		●條豆干片 豆干、條豆、紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		肉鬆 麵包					
										6.5	2.6	2	2.6	819	

★油炸1次/週 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週

富含維生素A的天然好食物，也具有維護正常的視覺感光、上皮細胞的健康，如：眼睛 以動物性食物：肉類、蛋類、動物肝臟等。植物性食物如：紅色的蔬果(胡蘿蔔、紅鳳梨)、深綠色蔬菜(菠菜、芥藍)、黃橙色蔬果(芒果、木瓜)。