



雙翼食品

114年3月菜單

福和國中

地址:新北市樹林區志豐街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張殊繼(第4985號).方慈惠(第8670號).李賢蒂(第011132號)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

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全	豆	蔬	油	熟	
3	一	*雜糧飯 白米、雜糧米	*◆蜂蜜照燒雞 雞肉、洋葱、芝麻 煮	蒸 蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	脆炒三絲 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 煮	青菜	玉米大骨湯 玉米粒、大骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
4	二	白飯 白米	◆客家竹筍燉肉 豬肉、竹筍 燉	番 薯 小 雞 腿X1 地瓜、翅小腿X1 炒	脆炒高麗 高麗菜 炒	青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801	
5	三	招 牌 雞 肉 飯 白米、雞肉	蜜糖烤雞排X1 雞排X1 烤	▲ 蘋 果 派X1 蘋果風味派X1 烤	紅蘿蔔蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、大骨		6.5	2.6	2.2	2.5	818	
6	四	白飯 白米	★炸黃金魚排X1 魚排X1 烤	●家常雞蓉油腐 油豆腐、雞絞肉、紅蘿蔔、木耳 燒	奶香玉粒 玉米粒、刈薯、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805	
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	三杯時蔬 雞肉、紅蘿蔔、九層塔 煮	▲茄醬丸子X1 洋芋、貢丸X1 煮	●海帶豆干 豆干、海帶 滷	青菜	味噌蔬菜湯 白蘿蔔、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
10	一	小米飯 白米、小米	◆壽喜燒魚 魚肉、洋葱 燒	▲ 麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	南洋肉骨茶 結頭菜、雞肉	100% 果汁		6.4	2.5	2.3	2.5	806
11	二	白飯 白米	★炸 雞 排X1 雞排X1 炸	●番茄肉醬豆腐 豆腐、番茄、絞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 煮	青菜	鳳梨排骨湯 冬瓜、大骨、蔴鳳梨		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
12	三	番茄肉醬 義大利麵 麵、豬肉	燒豬排X1 豬排X1 燒	海 苔 薯 條X4 馬鈴薯X4、海苔粉 烤	鮮蔬條豆 條豆、木耳、紅蘿蔔 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
13	四	白飯 白米	◆黃燜雞 雞肉、洋芋 煮	▲燒烤醬甜不辣 甜不辣、洋葱、燒烤醬 燒	紅絲海根 海根、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	806	
14	五	麥片飯 白米、麥片	*◆花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、油	玉米炒蛋 玉米粒、蛋、紅蘿蔔 炒	●滷味 豆干、素肚 滷	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉、雞骨架、酸菜	巧克力麵包		6.5	2.6	2.0	2.3	804
17	一	白飯 白米	◆奶油鮑菇雞 雞肉、鮑菇、紅蘿蔔 煮	▲花 枝 丸X2 花枝丸X2 烤	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	青菜	蔬菜大骨湯 刈薯、大骨	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807	
18	二	*蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒魚排X1 魚排X1、冬粉 燒	●老皮嫩腐X1 油豆腐X1 燒	咖哩洋芋 洋芋、豬肉 煮	青菜	柴魚味噌湯 高麗菜、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813	
19	三	香菇肉燥 米糕 白米、糯米、豬肉	★ 炸 雞 翅X1 三節雞翅X1 炸	▲ 薯 格 格X2 薯格格X2 烤	彩燴黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.4	2.6	2.4	2.5	816	
20	四	糙米飯 白米、糙米	◆避風塘豬肉 豬肉、蒜 炒	伯爵紅茶滷蛋X1 蛋X1 滷	筍丁雞粒 筍、雞絞肉、毛豆 煮	有機 青菜	菜脯雞湯 白蘿蔔、雞肉、菜脯	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813	
21	五	白飯 白米	洋蔥燒菇 雞肉、洋葱、金針菇 煮	*白菜年糕煲 白菜、年糕、絞肉、韭菜、紅蘿蔔、蝦皮 煮	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳		6.4	2.5	2.4	2.4	804	
24	一	小米飯 白米、小米	◆醋溜魚丁 魚肉、白菜 煮	★炸 鹽 酥 雞X2 雞肉X2 炸	● 絲瓜什錦 絲瓜、豆腐 煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、大骨	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808	
25	二	白飯 白米	海苔雞排X1 雞排X1、海苔粉 炒	菜 脯 蛋 菜脯、蛋 炒	芹炒海絲 海絲、芹 炒	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒、柴魚		6.4	2.6	2.4	2.5	816	
26	三	三 杯 雞 炒 麵 麵、雞絞肉	梅醬肉排X1 豬排X1 燒	▲可 樂 餅 X1 可樂餅X1 烤	香拌條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.5	2.5	2.2	2.4	806	
27	四	白飯 白米	◆椒香宮保雞 雞肉、洋葱 煮	砂鍋肉末粉絲 冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔 煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆味噌燉肉 豬肉、刈薯 煮	▲海鮮魷魚捲X1 魷魚捲X1 烤	●麻婆豆腐 豆腐、青豆 燒	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞骨	豆奶		6.6	2.5	2.1	2.4	811
31	一	白飯 白米	◆泰式打拋肉 絞肉、洋葱、番茄、九層塔 煮	▲麥香雞堡排X1 雞堡排X1 烤	薑絲冬瓜 冬瓜、薑 煮	青菜	●白菜豆腐羹 白菜、豆腐	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805	

★油炸 1次/週 ◆煎炒 ▲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。
現代人的生活習慣常使用電子產品,長時間盯著電腦或手機螢幕,容易影響視力。而南瓜含有大量的β-胡蘿蔔素,可以幫助人體產生維生素A,也有豐富的葉黃素,能有效預防眼疾、保護視力。