



雙翼食品

114年6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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第01132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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	◆砂鍋魚丁煲 <small>魚肉、刈薯、燒</small>	★炸 鹽酥雞X2 <small>雞肉X2、炸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、炒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	100%果汁					
3	二	白飯 <small>白米</small>	◆南洋咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、紅蘿蔔、煮</small>	阿薩姆茶葉蛋X1 <small>蛋X1、滷</small>	木耳四季 <small>條豆、木耳、煮</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	三	拿波里肉醬 <small>麵、豬肉</small>	嫩汁肉排X1 <small>豬排X1、燒</small>	▲薯格格X2 <small>薯格格X2、烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、韭菜、煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、洋芋</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
5	四	白飯 <small>白米</small>	五香雞腿排X1 <small>雞排X1、燒</small>	●川味麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、燒</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉、高麗、煮</small>	有機青菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜、大骨</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
6	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	*滷花生 <small>豬肉、豬腳、花生、滷</small>	*海苔拼盤 小腿X1+地瓜 <small>翅小腿X1、地瓜、海苔春卷、炒</small>	脆炒海絲 <small>海帶絲、紅蘿蔔、煮</small>	青菜	馬鈴薯湯 <small>洋芋、雞肉、雞骨架</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	一	白飯 <small>白米</small>	◆洋芋燉肉 <small>洋芋、豬肉、紅蘿蔔、煮</small>	★炸 藍帶起司雞排X1 <small>雞排X1、炸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜、木耳、炒</small>	青菜	竹筍豚肉湯 <small>竹筍、豬肉</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	◆壽喜燒肉丼 <small>豬肉片、洋蔥、燒</small>	蒸蛋 <small>蛋、蒸</small>	●客家小炒 <small>豆干、豬肉、炒</small>	青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>		6.6	2.6	2.1	2.6	827
11	三	招牌肉燥米糕 <small>白米、糯米、豬肉、香菇</small>	◆梅汁茄醬 雞米花X3 <small>雞肉、彩椒、炒</small>	▲水晶肉圓X1 <small>肉圓X1、蒸</small>	鮮蔬蒲瓜 <small>蒲瓜、木耳、煮</small>	青菜	南洋肉骨茶 <small>高麗菜、大骨、肉骨茶包</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
12	四	*五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	叻沙肉排X1 <small>豬排X1、燒</small>	糖醋魚X2 <small>魚條X2、燒</small>	●五味嫩腐 <small>油腐、青豆、燒</small>	有機青菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔、味噌</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	五	白飯 <small>白米</small>	◆冬瓜雞 <small>雞肉、冬瓜、煮</small>	▲檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條X2、烤</small>	奶香白菜 <small>白菜、南瓜、煮</small>	青菜	針菇海芽湯 <small>海芽、針菇</small>	星星麵包					
16	一	*雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	蒲燒醬魚排X1 <small>魚排X1、冬粉、燒</small>	南瓜咖哩雞 <small>洋芋、南瓜、雞肉、煮</small>	紅絲條豆 <small>條豆、紅蘿蔔、煮</small>	青菜	榨菜雞湯 <small>榨菜、雞肉、雞骨架</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
17	二	白飯 <small>白米</small>	◆奶香鐵板雞 <small>雞肉、洋蔥、炒</small>	海苔烤薯餅X3 <small>馬鈴薯X3、烤</small>	●打拋乾丁 <small>乾丁、洋蔥、絞肉、番茄、煮</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	三	沙茶肉絲 燴烏龍 <small>麵、豬肉</small>	豆瓣肉排X1 <small>豬排X1、燒</small>	▲QQ起司球X2 <small>起司球X2、烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、炒</small>	青菜	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉、雞骨架</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	四	白飯 <small>白米</small>	★炸 香雞排X1 <small>雞排X1、炸</small>	●肉末燒油腐 <small>油豆腐、絞肉、煮</small>	雙星花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、煮</small>	有機青菜	海帶排骨湯 <small>海帶、大骨</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	五	*五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	韓式泡菜 <small>豬肉、泡菜、燒</small>	▲麥香堡排X1 <small>雞堡排X1、烤</small>	鮮蔬大瓜 <small>黃瓜、木耳、煮</small>	青菜	筍仔雞湯 <small>筍、雞肉、雞骨架</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	一	白飯 <small>白米</small>	◆蘿蔔雞 <small>雞肉、蘿蔔、煮</small>	*▲蝦捲X1 <small>蝦捲X1、烤</small>	●肉末豆腐 <small>豆腐、洋蔥、絞肉、燒</small>	青菜	冬瓜豬肉湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	塔香肉排X1 <small>豬排X1、燒</small>	沙嗲咖哩肉醬 <small>洋芋、絞肉、紅蘿蔔、咖哩、煮</small>	芹香海帶 <small>海帶、芹、炒</small>	青菜	蘿蔔玉米湯 <small>蘿蔔、玉米粒</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	三	自製蔥油 雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	★炸 椒鹽雞翅X1 <small>三節雞翅X1、炸</small>	▲麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2、烤</small>	鮮炒時蔬 <small>花椰菜、木耳、煮</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	四	*雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	◆薑汁豚肉 <small>豬肉片、洋蔥、燒</small>	蒜香玉米雞蓉 <small>玉米粒、雞絞肉、紅蘿蔔、煮</small>	紅蔥甘藍 <small>高麗菜、紅蔥、煮</small>	有機青菜	麻香海芽湯 <small>海芽</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
27	五	白飯 <small>白米</small>	◆醬燒魚 <small>魚肉、燒</small>	●豆干滷肉 <small>豆干、豬肉、滷</small>	炒四季豆 <small>條豆、紅蘿蔔、炒</small>	青菜	刈薯大骨湯 <small>刈薯、大骨</small>	履歷豆奶					
									6.5	2.6	2.2	2.5	815

★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。

玉米含有醣類、蛋白質和脂肪等三大營養素，由於主要的熱量來源為澱粉，因此在食物分類上，被歸類於「全穀雜糧類」。含有豐富的膳食纖維、維生素B1、B2、B6、於酸素等，維生素B群及鉀、鎂等礦物質。