



雙翼食品114年4月素菜單

福和國中

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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)、張曉璇(第4985號)、方應霞(第8970號)、李賢華(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、初開、蛋、堅果、芝麻、含熱質之食物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大過敏過敏原，不適合對過敏體質者食用，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	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱
1	二	燕麥飯 白米、燕麥	●紅蘿蔔 豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	塔香紫茄 紫茄、九層塔 煮	雙色洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	▲醬燒烤 麩X1 烤麩X1、菇 燒	炒芥菜 芥菜、薑絲 炒	青菜	鮮瓜 菇菇湯 鮮瓜、菇		6	3	2	3	803
2	三	白飯 白米	●香菇素雞 素雞、香菇 煮	田園玉米 玉米、刈薯、毛豆 煮	炒海絲 海帶絲 炒	●鍋燒 凍豆腐 凍豆腐、冬粉 煮	木須豆芽 豆芽、木耳 炒	青菜	●味噌 鮮蔬湯 高麗、豆皮、味噌		7	3	2	3	824
7	一	糙米飯 白米、糙米	●老皮嫩腐 X1 細油豆腐X1 油	泡菜年糕 自製泡菜、年糕 煮	甜麵醬 條豆 條豆、木耳 炒	*▲ 花生麵筋 麵筋、花生 煮	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇 煮	青菜	筍仔粥 白米、筍、香菇	百分百 果汁 6 2 2 3 800					
8	二	白飯 白米	●番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	木須黃芽 黃豆芽、木耳 炒	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	▲紅燒麵輪 麵輪、蘿蔔 燒	玉米段X1 玉米段X1 煮	青菜	海芽湯 海帶芽、薑		7	3	2	3	831
9	三	紫米飯 白米、紫米	● 瓜仔素燥 豆干、碎瓜 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	*芝麻 牛蒡絲 牛蒡、芝麻 炒	▲沙嗲麵腸 麵腸 炒	脆炒白菜 白菜、香菇 炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		7	3	2	3	824
10	四	鮮蔬 炒麵 麵、時蔬	●芹香豆腸 豆腸、芹 炒	★炸什錦 地瓜、條豆 炸	毛豆莢 毛豆莢 煮	醬炒筍丁 筍丁、青豆 炒	▲芋泥包 X1 芋泥包X1 蒸	有機 青菜	肉骨茶湯 刈薯、肉骨茶包	水果	6	3	2	3	803
11	五	*雜糧飯 白米、雞柳	●酸菜豆皮 豆皮、筍、酸菜 炒	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 炒	醋溜木耳 木耳、薑 炒	●醬香素肚 素肚、蔬菜 炒	紅燒苦瓜 苦瓜 煮	青菜	四神湯 山藥、洋蔥仁、四神包	巧克力 波蘿 7 2 3 3 824					
14	一	白飯 白米	●麻婆豆腐 豆腐 煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、青豆 燒	甘梅地瓜 地瓜薯條、梅粉 烤	●彩蔬素雞 素雞、彩椒 炒	塔香海茸 海茸、九層塔 煮	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6	2	3	2	803
15	二	麥片飯 白米、麥片	●紅燒花干 X1 蘭花干X1 燒	金菇條豆 條豆、金針菇 炒	紅藜毛豆 刈薯、毛豆、紅藜 煮	●鮮蔬 素肚 素肚、鮮蔬 煮	●芹炒 甜不辣 素甜不辣、芹 炒	青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑		6	3	2	3	803
16	三	白飯 白米	●咖哩油腐 油豆腐、毛豆 煮	▲麻油 素腰花 素腰花、菇、麻油 煮	蒸南瓜X1 南瓜X1 蒸	●*八寶 豆干 豆干、芋頭、花生 油	炒鮮蔬 鮮蔬 炒	青菜	●油片絲湯 豆芽、油片絲		6	3	2	3	803
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	●壽喜燒腐 豆腐、金針菇 煮	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮	★海苔牛蒡 牛蒡、海苔粉 炸	▲宮保麵腸 麵腸、鮮蔬 炒	三色玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌湯 海苔、味噌	水果	6	3	2	3	810
18	五	紅藜米飯 白米、紅藜米	●芹香豆包 豆包、芹 炒	塔香茄子 茄子、九層塔 煮	菇炒高麗 高麗菜、菇、木耳 炒	●▲五更 腸旺 百頁、紫米糕、茼蒿、酸菜 煮	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、青豆 炒	青菜	結頭 香菇湯 結頭菜、香菇		6	3	2	3	810
21	一	白飯 白米	●蜜汁 黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔 煮	雲耳津白 大白菜、木耳 煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、菇 煮	●醬炒素肚 素肚、鮮蔬 炒	枸杞 地瓜葉 地瓜葉、枸杞 炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	6	3	2	3	810
22	二	義大利麵 麵、時蔬	●芹香干絲 干絲、芹 炒	雙色花椰 花椰、紅蘿蔔 炒	鹹鳳梨 木耳 木耳、鹹鳳梨 煮	▲菇燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、菇 煮	玉米段X1 玉米段X1 煮	青菜	羅宋湯 洋芋、番茄		6	3	2	3	803
23	三	*雜糧飯 白米、雞柳	●糖醋豆腸 豆腸、鳳梨 煮	糖蜜地瓜 地瓜、糖 炒	麻油高麗 高麗菜、枸杞 炒	●素棒棒 腿X1 素棒棒腿X1、毛豆 煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜、菇 燒	青菜	海帶 鮮菇湯 海帶、菇		6	3	2	3	806
24	四	白飯 白米	●關東煮 油豆腐、白蘿蔔 煮	★▲薯餅X1 薯餅X1 炸	絲瓜金菇 絲瓜、金菇、紅蘿蔔 煮	▲三杯麵腸 麵腸、九層塔 煮	韓式黃芽 黃豆芽、番茄 煮	有機 青菜	麵線羹 麵線、刈薯	水果	6	3	2	3	810
25	五	*五穀飯 白米、五穀米	●菜脯干丁 豆干、菜脯 炒	芹香海絲 海帶絲、芹 炒	鮮蔬冬粉 冬粉、高麗 炒	●紅絲豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	●素甜片X1 素甜不辣X1 煮	青菜	牛蒡湯 牛蒡、洋蔥仁	豆奶 6 3 2 3 803					
28	一	白飯 白米	●甜醬素雞 素雞、彩椒 煮	紅棗南瓜 南瓜、紅棗 煮	針菇四季 條豆、金針菇 炒	●鍋燒 凍豆腐 凍豆腐、白菜 煮	素燒雙耳 木耳、雲耳 燒	青菜	黃瓜湯 黃瓜、菇	水果	6	2	2	3	807
29	二	香菇 油飯 白米、糙米、香菇	●骰子油腐 油豆腐、紅蘿蔔 煮	紅絲高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	菇炒扁蒲 扁蒲、菇、木耳 炒	▲雪菜麵腸 麵腸、雪菜 炒	★▲山藥 捲X1 山藥捲X1 炸	青菜	味噌湯 鮮蔬、味噌		7	3	2	3	824
30	三	白飯 白米	●*栗子豆干 豆干、栗子 煮	豆芽粉絲 冬粉、豆芽 炒	鮮蔬花椰 花椰、木耳 炒	●梅干豆包 豆包、梅干菜 煮	*花生海帶 海帶、花生 煮	青菜	榨菜湯 榨菜、筍		7	3	2	3	831

★油炸1次/週 ▲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)

毛豆：珍貴的台灣綠豆 毛豆在六大類食物中屬於豆魚蛋肉類，營養價值極高，可媲美動物性肉類，有「植物肉」的美名，含有大腦發育不可缺少的卵磷脂和含有天然植物雌激素之稱的大豆異黃酮等營養素。