



雙翼食品

114年4月菜單

福和國中

地址: 新北市樹林區忠孝街3號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李家鼎(營養字第2703號), 張淑麗(第4985號), 方慈麗(第8670號), 李賢帝(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		主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱	
1	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	◆馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	★炸 鹽酥雞X2 <small>雞肉X2 炸</small>	●鮮蔬四季 <small>條豆, 腐皮 炒</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉</small>		6.6	2.5	1.9	2.4	805	
2	三	拿波里肉醬 義大利麵 <small>麵, 豬肉</small>	紐澳良雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	▲薯餅X2 <small>薯餅X2 烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜 炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 洋芋</small>		6.5	2.6	1.9	2.5	810	
7	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	*◆花生滷豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生 滷</small>	玉米雞蓉 <small>玉米粒, 雞絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽, 冬粉 煮</small>	青菜	鳳梨雞湯 <small>冬瓜, 雞骨架, 鹹鳳梨</small>	100%果汁		6.6	2.5	1.8	2.5	807
8	二	白飯 <small>白米</small>	★炸雞翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	番茄歐姆蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	翠炒海絲 <small>海帶絲 炒</small>	青菜	●味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.6	2.5	1.7	2.5	805	
9	三	主廚豬肉 炒飯 <small>白米, 豬肉</small>	清蒸魚排X1 <small>魚排X1 蒸</small>	▲干貝酥X2 <small>干貝酥X2 烤</small>	白菜滷 <small>白菜, 爆皮 煮</small>	青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜, 排骨</small>		6.6	2.4	2.0	2.4	800	
10	四	白飯 <small>白米</small>	◆椰香咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋 煮</small>	●肉蓉油豆腐燒 <small>油豆腐, 絞肉 煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜, 紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	針菇海帶湯 <small>海苔, 金針菇</small>	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805	
11	五	*雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	◆韓式泡菜豬肉 <small>豬肉, 泡菜 燒</small>	▲麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	四季條豆 <small>綠豆, 紅蘿蔔 炒</small>	青菜	苳菜米粉湯 <small>米粉, 豆芽, 苳菜</small>	巧克力菠蘿		6.5	2.5	1.9	2.5	803
14	一	白飯 <small>白米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	肉燥蒸蛋 <small>蛋, 絞肉 蒸</small>	●麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉 煮</small>	青菜	羅宋湯 <small>高麗, 番茄, 排骨</small>	水果	6.6	2.5	1.9	2.4	805	
15	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	◆沙茶肉片 <small>豬肉, 竹筍 炒</small>	夜市 椒鹽拼盤 <small>地瓜, 雞肉 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜 煮</small>	青菜	三絲湯 <small>榨菜, 豬肉, 木耳</small>		6.5	2.5	1.9	2.5	803	
16	三	奶油白醬 義大利麵 <small>麵, 豬肉</small>	海苔 菲力雞排X1 <small>雞排X1, 海苔粉 炒</small>	▲薯格格X2 <small>薯格格X2 烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	青菜	西式濃湯 <small>洋芋, 玉米粒</small>		6.6	2.5	1.9	2.5	810	
17	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	蒲燒魚排X1 <small>魚排X1, 冬粉 燒</small>	●豆干肉絲小炒 <small>豆干, 豬肉 炒</small>	針菇扁蒲 <small>扁蒲, 金針菇 炒</small>	有機青菜	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔, 雞肉, 雞骨架</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
18	五	白飯 <small>白米</small>	麻油高麗菜 <small>雞肉, 高麗菜 煮</small>	▲風味丸子X2 <small>魷魚丸X2, 照燒醬 炒</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜, 絞肉, 醬瓜 滷</small>	青菜	●柴魚味噌湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>		6.6	2.5	1.9	2.4	805	
21	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	◆印度咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	▲檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條X2 烤</small>	金菇條豆 <small>綠豆, 金針菇 炒</small>	青菜	青木瓜雞湯 <small>青木瓜, 雞肉, 雞骨架</small>	水果	6.6	2.5	1.8	2.5	807	
22	二	白飯 <small>白米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 蛋 炒</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽, 絞肉 炒</small>	青菜	麻香海帶湯 <small>海苔, 薑</small>		6.5	2.5	1.8	2.5	800	
23	三	*櫻花蝦 招牌油飯 <small>白米, 糯米, 櫻花蝦, 豬肉</small>	◆椒香豚肉 <small>豬肉, 蒜, 蔥, 彩椒 炒</small>	▲福州丸X1 <small>福州丸X1 煮</small>	●醬燒嫩腐 <small>油豆腐 燒</small>	青菜	洋芋大骨湯 <small>洋芋, 大骨</small>		6.5	2.5	1.9	2.5	803	
24	四	白飯 <small>白米</small>	◆番茄紅燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 番茄 燒</small>	南瓜薯塊燉肉 <small>洋芋, 南瓜, 豬肉 燉</small>	木耳鮮瓜 <small>黃瓜, 木耳 煮</small>	有機青菜	味噌湯 <small>蛋, 洋蔥, 玉米粒, 味噌</small>	水果	6.6	2.4	1.8	2.5	800	
25	五	*五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	醬燒魚排X1 <small>魚排X1 燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍, 豬肉, 紅蘿蔔 炒</small>	●滷味 <small>豆干, 海帶 滷</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 雞骨架</small>	豆奶		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	一	白飯 <small>白米</small>	◆馬鈴薯燉雞 <small>雞肉, 洋芋 煮</small>	▲海鮮卷X1 <small>海鮮卷X1 烤</small>	白菜滷 <small>白菜, 紅蘿蔔 滷</small>	青菜	●酸辣湯 <small>豆腐, 時蔬, 紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.5	1.7	2.5	805	
29	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	◆砂鍋魚丁 <small>魚肉, 白菜 煮</small>	泰式豬肉粉絲煲 <small>豆芽, 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	●哨子豆腐 <small>豆腐, 青豆 煮</small>	青菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜, 大骨</small>		6.6	2.4	1.9	2.5	802	
30	三	沙茶 豬肉炒麵 <small>麵, 豬肉</small>	◆鐵板炒肉 <small>豬肉, 洋蔥 炒</small>	▲蒸餃 <small>蒸餃X2 蒸</small>	炒海帶根 <small>海帶根 炒</small>	青菜	筍仔雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 雞骨架</small>		6.5	2.5	1.8	2.5	800	

★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、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, 不適宜對其過敏體質者食用, 食用前請各位師生特別注意。

蔬果挑色彩多樣: 通常蔬菜的顏色越深綠或深黃, 含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多, 建議多樣性選擇不同顏色的蔬果, 均衡攝取多元營養素。