



雙翼食品

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：李家卿(營養字第2703號)、張妹綾(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢帝(第011132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	豆類	蔬菜	油類	熱度
1	二	糙米飯 白米、糙米	◆咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	▲可樂餅X1 可樂餅X1 烤	●肉醬豆腐 豆腐、絞肉、番茄 煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.4	2.1	2.5	800
2	三	蔥油 雞肉飯 白米、雞肉	★炸 雞翅X1 三節雞翅X1 炸	阿薩姆 茶葉蛋X1 蛋X1 油	炒四季豆 條豆、木耳、紅蘿蔔 煮	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔、玉米粒、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒魚排X1 魚排X1 燒	▲海山醬關東煮 白蘿蔔、魚丸、米血糕 煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮	有機 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞肉	水果	6.6	2.4	2	2.4	800
4	五	白飯 白米	蜜醬燒 雞肉 燒	●什錦豆干 豆干、豬肉、條豆 炒	炒海帶根 海帶根 炒	青菜	南洋肉骨茶 高麗菜、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	一	白飯 白米	●◆鹽酥魚塊 魚肉、百頁 炒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	芽菜粉絲 冬粉、豆芽 煮	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	100%果汁					
8	二	五穀飯 白米、五穀米	★香酥雞排X1 雞排X1 炸	▲古早味赤肉羹 白蘿蔔、肉羹 煮	蒜香高麗 高麗菜、蒜 煮	青菜	●和風味噌湯 豆腐、味噌、柴魚粉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
9	三	青醬雞肉 義大利麵 麵、雞肉	蒜香豬排X1 豬排X1 燒	地瓜薯條X4 地瓜薯條X4 烤	木耳鮮瓜 時瓜、木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.5	2.5	2.0	2.6	810
11	五	小米飯 白米、小米	◆鹹水雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜 煮	▲春捲X1 春捲X1 烤	●肉蓉油腐 油豆腐、絞肉、咖哩 油	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、大骨	小象麵包					
14	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	◆醋溜魚丁 魚肉、白菜 煮	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	蘿蔔豬肉 白蘿蔔、豬肉 煮	青菜	南瓜豬肉湯 南瓜、豬肉	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
15	二	白飯 白米	沙嗲肉排X1 豬排X1 燒	●蔥爆豬肉豆干 豆干、豬肉、蔥 炒	炒扁蒲 扁蒲、木耳 煮	青菜	小魚味噌湯 海芽、味噌、小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	古早味 豬肉炒麵 麵、豬肉	★ 炸雞排X1 雞排X1 炸	▲ 獅子頭X1 玉米粒、獅子頭X1 煮	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	2.5	813
17	四	白飯 白米	*◆花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 油	墨西哥洋芋雞 洋芋、雞肉、墨西哥香料 燉	麻香黃芽 黃豆芽、海芽 煮	有機 青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹	水果	6.5	2.4	2	2.5	798
18	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒三杯 雞肉、九層塔 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	燒白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚 煮	青菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	◆京醬肉柳 豬肉、刈薯 炒	★ 鹽酥雞X2 雞肉X2 炸	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	二	麥片飯 白米、麥片	燒雞翅X1 三節雞翅X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	彩椒四季 條豆、彩椒 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒		6.4	2.6	2.1	2.5	808
23	三	*櫻花蝦 炒飯 白米、櫻花蝦、時蔬	◆蒜香豬肉 豬肉、蒜、蔥 炒	▲ 甜不辣片X1 甜不辣X1 炒	香菇白菜 白菜、香菇 煮	青菜	糯米雞湯 刈薯、糯米、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	四	雜糧飯 白米、雜糧米	◆日式親子丼 雞肉、洋蔥 煮	叻沙豬肉寬粉 冬粉、豬肉、豆芽、紅蘿蔔 煮	●滷味 豆干、海帶 油	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	五	白飯 白米	●◆醬燒魚 魚肉、豆腐 煮	▲ 麥香雞堡排X1 雞堡排X1 烤	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	豆奶					
28	一	燕麥飯 白米、燕麥	◆薑燒花瓜雞 雞肉、白蘿蔔、醬瓜 煮	玉米肉蓉 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔 炒	●紅燒油腐 油豆腐 燒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
29	二	白飯 白米	★炸魚排X1 魚排X1 炸	義式薯塊滑蛋 洋芋、蛋、彩椒 炒	韭香豆芽 豆芽、韭菜 炒	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥仁		6.6	2.5	2.0	2.4	808
30	三	*花生油飯 白米、糯米、花生	菲力雞排X1 雞排X1 燒	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2 蒸	翠炒海絲 海帶絲 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	813
31	四	白飯 白米	◆蜜汁燒肉 豬肉、洋蔥 燒	▲蒲瓜貢丸X1 扁蒲、貢丸X1 煮	針菇高麗 高麗菜、金針菇 炒	有機 青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822

★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)
黃澄澄的南瓜一直以來都是便當或自助餐店的常客，不過南瓜為雜糧類，同屬於澱粉家族的一員喔！