



雙翼食品110年5月菜單福和國中



符合三章一Q提供非基改食材本菜單皆使用國產豬肉，產地:台灣

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),張姝緹(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈霞(第8670號),羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜		副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	主穀類	內魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	糙米飯 白米,糙米	★炸雞翅 三節雞翅x1 炸		●沙茶豬肉豆腐 豆腐,豬絞肉,毛豆 煮	咖哩鮑菇 洋芋,鮑菇 煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,大麥仁,排骨	水果	6.5	2.7	2	2.6	825
4	二	白飯 白米	◆茄汁肉片 豬肉片,番茄 煮		雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	雞蓉玉米 玉米粒,蛋,雞絞肉 炒	青菜	●味噌湯 豆腐,柴魚	百分百果汁					
5	三	咖哩鳳梨炒飯 白米,洋蔥,鳳梨,咖哩粉	雞排 雞排x1 燒		▲豬肉鍋貼X2 豬肉鍋貼x2 蒸	海帶雙絲 海帶絲,金針菇,蔥 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋		6.5	2.7	2	2.5	820
6	四	白飯 白米	照燒魚排 魚排x1 燒		●干丁肉蓉 豆干,豬絞肉,花生 煮	粉絲白菜 大白菜,香菇,冬粉 煮	有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,蛋	水果	6.6	2.7	2	2.6	832
7	五	麥片飯 白米,麥片	五香炆肉 炆肉片x1 油		蝦仁蒸蛋 蛋,蔥,蝦仁 蒸	木耳黃瓜 大黃瓜,木耳 煮	青菜	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉絲	奶皇包					
10	一	紫米飯 白米,紫米	◆咖哩雞 雞肉塊,洋芋,椰奶 煮		糖醋咕咾肉X3 豬肉塊x3,彩椒 炒	花生海帶 海帶,紅蘿蔔,花生 煮	青菜	米粉湯 米粉,豬絞肉,豆芽	水果	6.8	2.7	2	2.5	841
11	二	白飯 白米	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛x1,冬粉 蒸		奶油鮑菇肉片 豬肉片,鮑菇 炒	紅絲高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	青菜	赤肉湯 白蘿蔔,木耳,豬肉絲	水果	6.7	2.7	2	2.7	843
12	三	莎莎紅醬義大利麵 麵,洋蔥,番茄	醬燒豬排X1 豬排x1 燒		▲海苔薯餅X3 薯餅x3,海苔粉 烤	金菇花椰 青白花椰菜,金針菇 煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋,鮑菇		6.4	2.5	2	2.6	803
13	四	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排x1 炸		歐姆滑蛋 南瓜,蛋,洋芋 炒	●乾炒豆干 豆干,小魚干 炒	有機青菜	豆薯雞湯 豆薯,雞肉塊	水果	6.6	2.4	2	2.6	809
14	五	小米飯 白米,小米	無錫 蘿 蔔	雜糧 饅 頭	●醬 燒 豆 腐	菇燒蒲瓜 蒲瓜,紅蘿蔔,鮑菇 煮	青菜	海芽湯 海帶芽,排骨	草莓夾心 麵包					
17	一	紅藜米飯 白米,紅藜米	●沙茶鮮魚◆ 魚丁,大白菜,豆皮 煮		▲雞 肉 排X1 雞肉排x1 烤	蒸蛋 蛋,紅蘿蔔 蒸	青菜	●酸辣湯 豆腐,刈薯,木耳	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
18	二	白飯 白米	沙嗲雞腿X1 雞腿x1 煮		●打拋干丁 豆干,蕃茄,洋蔥,香料 煮	黃芽寬粉 黃豆芽,寬粉 炒	青菜	青木瓜湯 青木瓜,豬肉絲	水果	6.7	2.6	2	2.7	836
19	三	沙茶豬肉炒麵 麵,洋蔥,豬肉絲	醬豬排X1 豬排x1 燴		★椒鹽小棒腿X2 翅小棒腿x2 炸	炒條豆 條豆,紅蘿蔔 炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞肉塊		6.4	2.5	2	2.7	807
20	四	白飯 白米	◆檸香雞丁X3 雞丁x3,甜椒 炒		洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋 炒	雙色花椰 青白花椰,紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米排骨湯 玉米段,排骨	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
21	五	校慶不供餐												
24	一	雜糧飯 白米,雜糧	蔥油雞排X1 雞排x1,蔥 燴		●醬爆黑干 豆干,芝麻 炒	黃瓜炒肉 大黃瓜,豬肉絲,紅蘿蔔 煮	青菜	竹筍排骨湯 筍,排骨	水果	6.8	2.6	2	2.6	838
25	二	白飯 白米	◆咖哩豬 豬肉片,洋芋 煮		▲燒烤甜不辣X2 甜不辣x2 燒	花椰百頁 青花椰菜,百頁 炒	青菜	香菇雞湯 冬瓜,雞肉塊,香菇	水果	6.5	2.7	2	2.6	825
26	三	雞汁雞肉飯 白米,雞肉絲	迷迭香烤魚X1 魚排x1 烤		●塔香豆包 豆包,洋蔥,九層塔 煮	香菇高麗 高麗菜,香菇 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋		6.6	2.7	2	2.6	832
27	四	白飯 白米	★脆皮雞腿X1 雞腿x1 炸		▲韓式泡菜年糕 泡菜,年糕,甜不辣 煮	金茸絲瓜 絲瓜,金針菇 煮	有機青菜	●味噌湯 豆腐,味噌	水果	6.8	2.6	2	2.5	834
28	五	胚芽飯 白米,胚芽	◆筍香燒肉 豬肉絲,筍 油		香菇蒸蛋 蛋,香菇 蒸	堅果玉米 玉米粒,芋頭,紅蘿蔔,堅果 煮	青菜	番茄洋芋湯 蕃茄,洋芋,豬絞肉	豆奶					
31	一	玉米飯 白米,玉米粒	三杯雞腿排X1 雞腿排x1,九層塔 煮		豬腳白菜 大白菜,豬腳,紅蘿蔔 炒	▲春捲X2 春捲x2 烤	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,排骨	水果	6.4	2.7	2	2.5	813

★油炸 1次/週 ◆散肉 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週 本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果,魚類,蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!

我的餐盤-聰明吃,營養跟著來! 1.每天早晚一杯奶 2.每餐水果拳頭大 3.菜比水果多一點 4.飯跟蔬菜一樣多 5.豆腐蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙