



雙翼食品 113年11月菜單

福利國中



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)、張姝緹(第4985號)、方慈麗(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、含麸質之穀物、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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	蒸蛋 蛋蒸	★台式鹽酥 雞肉X2 炸	▲關東煮 白蘿蔔、魚丸、甜條 煮	青菜	麵線羹 麵線、筍、木耳		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米、紫米	◆●甜蔥醬燒豬 豬肉、豆干、蔥 炒	▲春捲X1 春捲X1 烤	玉米滑雞 玉米粒、雞肉 炒	青菜	麻香海帶湯 海帶芽	100%果汁		6.5	2.6	2.0	817
七年級校外教學停餐													
6	三	*櫻花蝦 豬肉炒飯 白米、櫻花蝦、豬肉	避風塘魚X3 魚肉、蒜 炒	▲ 美式雞柳條X2 雞柳條X2 烤	炒豆芽菜 豆芽、紅蘿蔔、韭菜	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋		6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	四	白飯 白米	★炸香雞排X1 雞排X1 炸	●丁香小魚豆干 豆干、小魚干 炒	茶葉蛋X1 蛋X1 滷	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
8	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁豬排X1 豬排X1 燒	菇菇木須炒蛋 洋蔥、金針菇、木耳、紅蘿蔔、蛋 炒	塔香海根 海帶根、九層塔 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11	一	燕麥飯 白米、燕麥	◆酸菜魚 魚肉、酸菜、白菜、針菇 煮	●蒜香翅小腿X1 百頁、翅小腿X1、蒜 炒	醬燒粉絲 冬粉、紅蘿蔔 煮	青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
12	二	白飯 白米	五香炆肉X1 炆肉X1 滷	●壽喜燒豆腐 豆腐、絞肉、木耳 煮	鮮炒四季 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.6	810
13	三	番茄 肉醬麵 麵、豬肉、番茄	★炸雞翅X1 三節雞翅X1 炸	▲ 三角薯餅X2 薯餅X2 烤	扁蒲燒菇 扁蒲、金針菇 煮	青菜	洋芋濃湯 洋芋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
14	四	五穀飯 白米、五穀米	◆椒鹽肉柳X3 豬肉、地瓜、蒜、蔥 炒	●韓味 年糕泡菜鍋 泡菜、年糕、腐皮、冬粉 煮	豆豉筍丁 筍丁、條豆 煮	有機青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔、味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
15	五	白飯 白米	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	▲莎莎醬丸子X1 洋芋、貢丸、番茄、九層塔 煮	醬燒鮑菇 雞肉、杏鮑菇 炒	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	一	糙米飯 白米、糙米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	玉米炒蛋 玉米粒、蛋 炒	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	青菜	竹筍湯 竹筍、雞肉	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
19	二	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1、冬粉 燒	麻油高麗雞 高麗菜、雞肉 煮	脆炒海帶 海帶絲 炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚		6.6	2.5	2.1	2.5	815
20	三	肉燥 香菇油飯 白米、糯米、豬肉、香菇	嫩汁肉排X1 豬排X1、椒鹽 炒	▲香草 馬鈴薯丸X2 香草馬鈴薯丸X2 烤	● 筍香油腐 油腐、筍、雞肉 煮	青菜	裙帶針菇湯 海芽、金針菇		6.5	2.6	2.0	2.6	817
21	四	白飯 白米	◆咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	●客家小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	有機青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米粒	水果	6.6	2.5	1.7	2.4	800
22	五	五穀飯 白米、五穀米	◆*花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	▲麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	薑絲冬瓜 冬瓜、薑 煮	青菜	洋芋大骨湯 洋芋、洋蔥仁、大骨	豆奶		6.5	2.4	1.7	794
25	一	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	梅乾刈薯肉燥 刈薯、絞肉、梅乾菜 煮	炒甘藍菜 高麗菜 炒	青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、蛋、海芽、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
26	二	燕麥飯 白米、燕麥	◆沙茶鐵板肉柳 豬肉、豆芽 炒	●油腐寬粉煲 油腐、寬粉、絞肉、咖哩 煮	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	蘿蔔豬肉湯 白蘿蔔、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	招牌 豚肉炒麵 麵、豬肉	蜜汁雞排X1 雞排X1 烤	▲ 奶香花枝丸X2 花枝丸X2 煮	●紅燒豆腐 豆腐、青豆 煮	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、刈薯		6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	四	糙米飯 白米、糙米	◆壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 炒	蒸蛋 蛋、杏鮑菇 蒸	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、海帶 煮	有機青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜、雞肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
29	五	白飯 白米	★◆香酥炸魚 魚肉 炸	●香菇肉蓉乾丁 豆乾丁、絞肉、香菇 煮	鐵板芽菜 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨	夾心麵包		6.5	2.6	2.1	815

★油炸1次/週 ◆散肉 ▲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)

花椰菜等十字花科蔬菜，含有豐富的非水溶性膳食纖維，不但能提供好菌足夠的養分，更有清除腸道內廢物的作用。