



雙翼食品 15年1+2月菜單 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：新北市樹林區忠愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝縉(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢帝(第011132號)

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
2	五	*雜糧飯 白米、雜糧米	★卡拉脆皮X1 雞排X1 炸	泰式椰汁咖哩 洋芋、豬肉、椰漿 煮	*高麗 高麗菜、蝦皮 炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	白飯 白米	◆*花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	芹香冬瓜雞 冬瓜、雞肉、芹 煮	雙色花椰 花椰菜 煮	青菜	●味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
6	二	*五穀飯 白米、五穀米	◆●蜜糖雞 雞肉、豆干 燒	▲招牌赤肉羹 竹筍、肉羹 煮	肉燥豆芽 豆芽、絞肉 炒	青菜	針菇海芽湯 海芽、針菇		6.4	2.6	2.5	2.5	818
7	三	*台南 花生米糕 白米、糯米、花生	五香肉排X1 豬排X1 滷	▲麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2 烤	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞骨架		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	四	白飯 白米	★炸 藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	●香菇肉燥 乾丁、絞肉 煮	鮮蔬黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	榨菜肉絲湯 筍、榨菜、豬肉	100% 果汁	6.6	2.6	2.3	2.5	827
9	五	燕麥飯 白米、燕麥	◆醋溜魚 魚肉、白菜 煮	墨西哥雞翅 X1 三節雞翅X1 燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米、大骨	小象 麵包	6.4	2.5	2.4	2.5	808
12	一	*蕎麥飯 白米、蕎麥	◆三杯雞 雞肉、筍 炒	海苔薯 辦X3 薯辦X3 烤	高麗炒肉 高麗菜、豬肉 炒	青菜	海芽大骨湯 海芽、大骨	水果	6.5	2.5	2.5	2.5	818
13	二	白飯 白米	◆日式咖哩豚肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	黃金魚柳條X2 魚柳條X2 烤	●燒豆腐 豆腐、雞肉 燒	青菜	味噌蛋花湯 蛋、洋蔥、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813
14	三	拿波里肉醬 義大利麵 麵、肉、時蔬	★炸 雞 翅 X1 三節雞翅雞翅X1 炸	香蔥吉拿棒X1 ▲佐. 濃湯 香蔥吉拿棒X1 烤	蒜香椰菜 花椰菜、蒜 炒	青菜	巧達濃湯 洋芋、筍		6.6	2.5	2.4	2.4	818
15	四	白飯 白米	古早味肉排X1 豬排X1 滷	泡菜年糕雞 泡菜、雞肉、年糕 煮	●滷味 豆干、海帶 滷	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞骨架	水果	6.6	2.6	2.4	2.5	830
16	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	*麻油甘藍 雞肉、高麗 煮	*▲甜不辣X1 甜不辣*1、芝麻 炒	蠔香粉絲 冬粉、豆芽 煮	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、大骨	豆奶	6.5	2.5	2.3	2.6	817
19	一	白飯 白米	◆砂鍋魚丁 魚肉、白菜 燒	★炸 鹹 酥 雞 雞肉X2 炸	● 麻婆豆腐 豆腐、青豆 煮	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、大骨	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
21	三	古早味 雞 滷 飯 白米、雞肉、豬肉	◆避風塘肉柳 豬肉、時蔬 炒	彰化肉圓X1 ▲佐. 海山醬 肉圓X1 蒸	炒海帶絲 海帶絲 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨架		6.6	2.6	2.5	2.4	828
22	四	*雜糧飯 白米、雜糧米	烤雞排X1 雞排X1 烤	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	●京醬豆干 豆干、豬肉 炒	有機 青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.4	2.4	811
23	五	白飯 白米	◆筍乾扣肉 豬肉、筍乾 滷	▲麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	紅燒雞湯 蘿蔔、番茄、雞骨架		6.5	2.5	2.3	2.5	813
2月菜單													
23	一	白飯 白米	◆印度咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	小雞腿X1番薯 翅小腿X1、地瓜 炒	紅蔥豆芽 豆芽、紅蔥 煮	青菜	味噌湯 海芽、蛋、味噌	水果	6.6	2.5	2.4	2.4	818
24	二	燕麥飯 白米、燕麥	◆宮保雞丁 雞肉、彩椒 炒	●油腐粉絲煲 油腐、冬粉、豆芽、絞肉 煮	炒甘藍菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	鮮瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉		6.5	2.6	2.5	2.5	825
25	三	川味麻婆 乾拌麵 麵、肉	醬燒肉排X1 豬排X1 煮	▲可樂餅X1 可樂餅X1 烤	炒海帶根 海帶根 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.5	823
26	四	*麥片飯 白米、麥片	★炸魚排X1 魚排X1 炸	白菜滷 白菜、豬肉、蒜 煮	蒜香條豆 條豆、蒜 煮	有機 青菜	結頭大骨湯 結頭菜、大骨	水果	6.5	2.5	2.5	2.4	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 *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、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，不適對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

【營養小常識】海帶是一種營養豐富的海洋蔬菜，熱量低、維生素、高纖維（能增加飽足感，促進腸道蠕動）、富含多種礦物質（鈣、鎂、鉀、鐵...等）。但海帶碘含量高，甲狀腺功能異常者應謹慎食用。