

# 新北市立永和國中

1140507

## 桶餐暨合作社管理委員會

113 學年度雙翼、統鮮、上將便當廠商

## 會議紀錄

### 呈閱

承辦人：

教師兼衛生組長 林兆衛

敬會

單位主管：

教師兼學務主任 丁時達

總務主任：

教師兼總務主任 丁國財

校長：

校長 陳玉芬

事務組長：

組長 劉世勛

殷祥琪委員：

莊淑妃委員：

黃美琴委員：

林倍如委員：

林雅卉老師：林雅卉 5/2

巫雅惠老師：巫雅惠

## 學務處

# 113 學年度 114 年 6 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

時間：114 年 5 月 7 日上午 10：15 地點：會議室(二)

	姓 名	職 務	簽 到
01	陳玉芬	校 長	
02	丁時達	學務主任	
03	丁國財	總務主任	
04	殷祥琪	家長委員	殷祥琪
05	莊淑妃	家長委員	
06	黃美琴	家長委員	黃美琴
07	林倍如	家長委員	
08	林兆衛	衛生組長	林兆衛
09	劉世勛	事務組長	
10	林雅卉	教師代表	林雅卉
11	巫雅惠	教師代表	
12	雙翼	廠商代表	呂永棠
13	上將	廠商代表	林文玲 蘇玉松
14	統鮮	廠商代表	郭子 謝子
15	許錦雲	午餐秘書	許錦雲
16	朱苡恩	學生自治會代表	
17	謝欣芸	學生自治會代表	謝欣芸
18	張濬鑠	學生自治會代表	
19			

## 113 學年度永和國中 114 年 6 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

壹、開會時間：民國 114 年 5 月 7 日（星期三）上午 10:15 分

貳、開會地點：會議室(二)

參、出席人員：如附件簽到表

肆、會議記錄：

一、因為校長和學務主任都有事無法出席，因此由衛生組長暫代會議主持。

二、違規：

(一)上將 4/21 青菜有菜蟲，發現時身體完整，廠商回覆是因為是中國 A 菜，裡面菜葉有時會包裹到，投票後扣 1/3 點(四位出席，三位同意)(二 12)。

(二)雙翼 4/14 羅宋湯內有橡皮筋，發現時完整，廠商回復青菜的橡皮筋是紅色的，但發現是黃色，也完整，因此衛生組也更換一個全新的湯，投票後不予扣點(零位投票要扣點)。

(三)雙翼 4/22 海帶湯裡面有塑膠膜，因為有黏性，上面有海帶，不太像是烹煮時掉下去，會積極注意，投票後不予扣點(零位投票要扣點)。

三、114 年六月菜單檢討：

各食品公司 114 年 6 月份菜單修改、素食菜單修改。如附件：

(一) 統鮮(負責 7 年級)

1. 6/6 是古早味豬腳，自治會學生希望筍子多一點。甜味炒蛋國小比較喜歡，是切小丁。
2. 6/9 的雞肉南蠻漬，南蠻是用黑醋上色和提味，是雞柳。
3. 6/10 蒲燒鯛魚:因為蜂蜜咖哩豬也是重口味，改成避風塘炒雞。
4. 6/13 香炒蘑菇雞:改成蒲燒鯛魚，同一天貢丸烏龍滷味，烏龍是提味，把烏龍刪掉。同一天筍香炒蛋，筍子是切絲。
5. 6/24 醃醃滷肉因為副菜沒有肉，所以希望肉多。

(二) 雙翼(負責 8 年級、素食)

1. 6/2 鹹酥雞改成三塊，同一天紅絲高麗的菜單版面要調整成清楚閱讀。
2. 6/11 蘋果派改成可樂餅，教師會代表意見:蘋果派之前幾次都偏油，味道也不太好。
3. 6/17 原來奶香鐵板雞改成奶香炒雞。
4. 6/20 木須炒蛋改成什錦炒蛋。
5. 6/23 冬瓜豬肉湯中的豬肉為肉絲
6. 6/24 沙嗲肉醬薯塊中的沙嗲改成咖哩。
7. 6/25 府城烤蝦捲希望下面濾網，因為可以過油(自治會學生提出)。
8. 6/26 薑汁豚肉希望肉比較多，當天麻香海芽湯會加大骨去熬煮。
9. 6/27 義式青醬雞、大溪豆干滷肉兩個改一個，或是青醬雞可以改成乾的。

(三) 上將(負責九年級)

1. 6/3 酥皮蘋果捲改成芝麻球一個，芝麻球是大個。
2. 菜單裡面都寫蔬菜，會改成比較明確哪一個蔬菜。

- (四)此外，1. 有老師反映四月時上將薯球數量和菜單上不一樣，有缺少，希望可以注意。  
2. 上次四季豆或是某些菜太鹹。

三、違約懲處：

◎ 截至 114 年 4 月各家記點統計：

廠商名稱	雙翼	統鮮	上將
之前月記點統計	共 3 點	共 4 點	共 6 點
四月月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點
截至 114 年 4 月記點總計	共 3 點	共 4 點	共 6 又 1/3 點

四、臨時動議：

- (一)因應政府提出國際菜單要求，希望可以一個月 2-3 次多開國際風味菜單，讓學生有國際觀。
- (二)五月底會有菜色滿意度調查，到時會提供廠商做菜色改善建議。
- (三)決定下次開會時間:6/25(三)的 10:15 在會議室二。

	雙翼	扣點	統鮮	扣點	上將	扣點
1	12/6 白菜年糕有細塑膠線(二.13)	2	9/13 白菜有塑膠塊。(二.13)	2	10/1 菜肉中有塑膠薄片(二.13)	2
2	3/14 湯有蟲體(二.11)	1	9/19 筍絲湯有棉絮(二.13)。	2	10/11 蒸蛋有塑膠薄片(二.13)	2
3			11/28 蒟蒻海根有細塑膠(二.13)。	0	11/25.青菜有紙片(二.13)	2
4					4/21 青菜裡面有菜蟲(二.12)	1/3
5						
6						
7						

# 天統鮮美食114年6月菜單

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用福射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全日 供應	豆肉 類	蔬菜 類	水果 類	熱量
2	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+蔥、薑	麥香雞堡排 麥香雞堡排X1-烤	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.4	2.7	2.4	2.4	819
3	二	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	木耳時瓜 瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇		6.5	2.5	2.3	2.5	813
			三杯豆包/ 珍珠丸 豆包+九層塔-炒,珍珠丸X1-蒸						6.6	2.5	2.3	2.5	820
4	三	蘑菇肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蘑菇	黑胡椒豬排 豬排X1-油	★炸薯條 薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	豆奶	6.3	2.6	2.3	2.6	811
5	四	白飯 白米	烤雞排 雞排X1-烤	●肉燥嫩腐 嫩豆腐+豬肉+洋蔥+香菇-煮	韭菜豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有糖 蔬菜	鮮蔬排骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		6.2	2.7	2.4	2.5	809
6	五	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥-燉	甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	一	小米飯 白米+小米	酸甜雞塊 雞肉+白芝麻+黑芝麻-燒	日式薑汁燒肉 洋蔥+豬肉+金針菇+香菇+蔥-煮	脆炒四季 四季豆+木耳-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
10	二	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+杏鮑菇+豆酥+蒜+蔥-炒	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	碧綠西蘭花 花椰菜+香菇-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌		6.3	2.6	2.6	2.8	827
11	三	青醬雞肉 義式麵 麵+雞肉+青醬	★炸香雞排 雞排X1-炸	燒賣 豬肉燒賣X2-蒸	蝦皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.6	810
12	四	白飯 白米	蒜味肉條 豬肉切條X4-烤	春川起司年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+紅蘿蔔+起司-煮	花生海結 海帶結+花生-油	有糖 蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇	水果	6.5	2.6	2.5	2.4	821
13	五	五穀飯 白米+五穀米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚X1-蒸	貢丸滷味 貢丸X1+豆干+油豆腐-燉	筍香炒蛋 雞蛋+筍絲+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+杏鮑菇		6.6	2.4	2.5	2.4	813
16	一	大麥飯 白米+大麥	泰式打拋肉片 豬肉片+洋蔥+蘑菇+九層塔-煮	黃金雞柳條 檸檬雞柳條X2-烤	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+木耳	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817
17	二	白飯 白米	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	●客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜+蔥-炒	金瓜白菜 大白菜+南瓜+香菇-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.5	813
18	三	香鬆野菜 雞肉炊飯 白米+雞肉+香菇+毛豆+紫菜	鐵路豬排 豬排X1-油	★三角薯餅 薯餅X2-炸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片	100%果汁	6.2	2.7	2.3	2.6	811
19	四	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉+冬瓜+花瓜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	針菇海絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有糖 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.3	2.6	2.5	2.6	816
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	●豉汁鮮魚 生鮮魚丁+豆腐+豆豉-煮	滷蛋 雞蛋X1-滷	腰果雞粒 玉米+雞肉+腰果-炒	青菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		6.4	2.6	2.5	2.6	823
23	一	糙米飯 白米+糙米	燒烤翅小腿 翅小腿X2-烤	咖哩肉醬雞肉丸 馬鈴薯+紅蘿蔔+豬絞肉+雞肉丸X1-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
24	二	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉塊+冬瓜+香菇-燉	蒜香甜不辣 甜不辣X3+紅蘿蔔-炒	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.5	2.5	2.5	2.4	813
25	三	台式肉絲 炒米粉 米粉+豬肉+高麗菜	★鹹酥雞 雞肉X4-炸	鍋貼 鍋貼X2-烤	熱炒筍片 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	●酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.6	2.5	2.6	816
26	四	白飯 白米	黃金泡菜燒肉 豬肉+自製黃金泡菜+蔥-炒	●蒜蓉醬佐四方腐 四方腐X1+蒜蓉醬-煮	洋芋條豆 四季豆+馬鈴薯-炒	有糖 蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
27	五	燕麥飯 白米+燕麥	黑胡椒雞排 雞排X1-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818

\*本菜單含有甲硫類、芒果、含鈣質之穀物、大豆、花生、堅果類、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、奶類及其製品、魚類及其製品、不適宜其過敏體質者食用\*

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

★表炸物

●表豆製品

菜單除單品(已標註個數)外,每人一瓢



# 雙翼食品 14年6月菜單 永和國中

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：李淑卿(營養字第2703號) 張妹純(第4985號) 方慈鳳(第8670號) 李賢靜(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	副食	全蛋	豆魚	蔬	油	熱
2	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶肉片 豬肉、時蔬 煮	★鹽酥雞 雞肉X3 炸	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	606
3	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	木耳四季 條豆、木耳 煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.0	2.5	613
3	二	白飯 白米	●筍燒腐皮/阿薩姆茶葉蛋/南洋咖哩 筍、腐皮 煮 / 蛋X1 滷 / 洋芋、紅蘿蔔 煮		木耳四季 條豆、木耳 煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.0	2.5	613
4	三	拿波里肉醬 義大利麵 麵、豬肉	燒肉排 豬排X1 燒	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.4	610
5	四	白飯 白米	五香雞腿排 雞排X1 燒	●川味麻婆豆腐 豆腐、絞肉 燒	蔬菜冬粉 冬粉、高麗 煮	有機 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	613
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	黃金玉米雞 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	脆炒海絲 海絲、紅蘿蔔 煮	青菜	馬鈴薯雞湯 洋芋、雞肉、雞骨架		6.5	2.6	2.0	2.5	613
9	一	紫米飯 白米、紫米	塔香雞肉 雞肉、九層塔 炒	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、白醬 燉	鮮蔬花椰 花椰菜、木耳 炒	青菜	竹筍豚肉湯 竹筍、豬肉	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	605
10	二	白飯 白米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、針菇 燒	蒸蛋 蛋 蒸	●客家小炒 豆干、豬肉、芹 炒	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.1	2.6	627
11	三	招牌 豬肉油飯 白米、糯米、豬肉	菲力雞排 雞排X1 燒	可樂餅 可樂餅X1 烤	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜、大骨		6.5	2.5	2.0	2.5	605
12	四	白飯 白米	★炸魚排 魚排X1 炸	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	●五味嫩腐 油腐、青豆 燒	有機 青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	622
13	五	麥片飯 白米、麥片	冬瓜雞 雞肉、冬瓜 煮	蒲燒甜條年糕 甜不辣、年糕、洋蔥 燒	奶香白菜 白菜、南瓜 煮	青菜	針菇海芽湯 海芽、針菇		6.5	2.6	2.1	2.5	615
16	一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻婆魚丁 魚肉、白菜 煮	南瓜洋芋雞 洋芋、南瓜、雞肉、咖哩 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	榨菜雞湯 榨菜、雞肉、雞骨架	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	603
17	二	白飯 白米	奶香洋蔥雞 雞肉、洋蔥 炒	●泰式打拋豆干 乾丁、洋蔥、絞肉、番茄、九層塔 煮	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	613
18	三	沙茶肉絲 燴烏龍 麵、豬肉	嫩汁豬排 豬排X1 燒	滷味拼盤 蘿蔔、黑輪、貢丸 煮	蒜香高麗 高麗菜 炒	青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉、雞骨架	100% 果汁	6.5	2.5	2.1	2.4	603
19	四	白飯 白米	★炸香雞排 雞排X1 炸	●肉末燒油腐 油豆腐、絞肉 煮	炒花椰菜 花椰、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	海帶湯 海帶、大骨	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	613
20	五	五穀飯 白米、五穀米	韓式泡菜燒肉 豬肉、泡菜 燒	什錦炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、木耳、蛋 炒	木耳大瓜 黃瓜、木耳 煮	青菜	筍仔湯 筍、雞肉、雞骨架		6.5	2.6	2.0	2.5	613
23	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	蘿蔔燉雞 雞肉、蘿蔔 燉	●壽喜燒豆腐 豆腐、洋蔥、絞肉 燒	鮮菇白菜 白菜、菇 煮	青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉絲	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	603
24	二	白飯 白米	★炸海鮮排 海鮮排X1 炸	咖哩肉醬薯塊 洋芋、絞肉、咖哩 煮	芹香海帶 海帶、芹 炒	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、玉米、菇		6.5	2.6	2.0	2.5	613
25	三	自製蔥油 雞肉飯 白米、雞肉	燒雞翅 三節雞翅X1 燒	府城烤蝦捲 蝦捲X1 烤	鮮炒時蔬 花椰、木耳 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.4	610
26	四	白飯 白米	薑汁豚肉 豬肉、洋蔥 燒	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	紅蔥甘藍 高麗菜、紅蔥 煮	有機 青菜	海芽大骨湯 海芽、大骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	615
27	五	雜糧飯 白米、雜糧米	無骨雞排 雞排X1 燒	●大溪豆干滷肉 豆干、豬肉 滷	炒四季豆 條豆、紅蘿蔔 炒	青菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	613

★油炸1次/週 散肉 其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週

菜單除單品(已標註個數)外，每人一飯

◎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。



# 雙翼食品114年6月素菜單

永和國中

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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),張雅潔(第4985號),方慈慧(第8670號),李賢淑(第11132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、魚翅及其製品等政府公告之重大過敏原,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	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	飲料	全蛋	豆魚	蔬菜	油類	熱量
2	一	燕麥飯 白米,燕麥	●椰汁豆腐 豆腐,紅蘿蔔,椰菜	香椿洋芋 洋芋,香椿醬	油燜鮮筍 竹筍,青豆	●酸菜素肚 素肚,酸菜	菇燒大白 大白菜,菇	青菜	海帶湯 海帶,雪蓮子	水果	6.8	1.1	2.1	1.8	815
3	二	小米飯 白米,小米	●菜脯干丁 豆干,菜脯	雪蓮子 南瓜盅	金菇花椰 花椰菜,金針菇	●蜜汁鰻片 素鰻片	西芹木耳 西芹,木耳	青菜	米粉豆芽湯 米粉,豆芽,油片絲		6.5	2.5	1.1	2.5	819
4	三	胚芽飯 白米,胚芽	●素雞茼蒿 素雞,時蔬,茼蒿	豆芽炒菇 豆芽,菇,芹菜	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲	●泡菜凍腐 凍豆腐,泡菜	炒三丁 玉米,時蔬,毛豆	青菜	榨菜湯 榨菜,刈薯	豆奶	6.4	2.2	2.1	2.4	818
5	四	香菇油飯 糯米,白米,香菇	●紅麴麵腸 麵腸,時蔬	薑絲海根 海根,薑絲	豆沙捲X1 豆沙捲	●三杯豆皮 豆皮,桂,九層塔	燒蘿蔔 白蘿蔔	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果	6.4	2.6	2.1	2.7	817
6	五	白飯 白米	●滷花干X1 花干X1	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔	醬拌紫茄 茄子	●雪菜百頁 百頁,雪菜,毛豆	金菇條豆 條豆,金菇	青菜	紅燒什蔬湯 蕃茄,蘿蔔		6.5	3.7	2	1.8	851
9	一	地瓜飯 白米,地瓜	●豉汁豆腐 豆腐,素雞肉	茄汁冬粉 冬粉,時蔬	素燒雙耳 木耳,雲耳	●酸白菜 烤麩X1	鹽味秋葵 秋葵	青菜	黃瓜湯 黃瓜,紅蘿蔔	水果	6.7	2.4	2	2.7	811
10	二	糙米飯 白米,糙米	●毛豆乾丁 乾丁,乾香菇,毛豆	木耳扁蒲 扁蒲,木耳	醬拌 蘿蔔糕	●雪菜 豆皮結	枸杞時蔬 時蔬,枸杞	青菜	高麗糯米湯 高麗,糯米		6.3	2.4	2	1.3	812
11	三	紫米飯 白米,紫米	●椒炒素肚 素肚,小黃瓜,彩椒	沙茶海帶 海帶,沙茶	炒毛豆莢 毛豆莢,八角	●紅絲腐皮 豆皮,紅蘿蔔	香草洋芋 洋芋,香草	青菜	大滷湯 豆腐,金菇,木耳		6.3	2.3	2.6	1.6	820
12	四	白飯 白米	●紅燒麵輪 麵輪,冬瓜	花椰炒蔬 花椰,紅蘿蔔	芝麻球X1 芝麻球	●五更腸旺 凍豆腐,豆腐,酸菜	醋溜青絲 青木瓜,小瓜,時蔬	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	水果	6.7	2.3	1	1.5	815
13	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	●香菇素雞 素雞,香菇,紅蘿蔔	紅藜 毛豆仁	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔	●老皮嫩腐 X1	脆炒時筍 筍,木耳	青菜	洋芋濃湯 洋芋,南瓜		6.2	2.5	2	1	807
16	一	紫米飯 白米,紫米	●番茄豆腐 豆腐,番茄	菇炒條豆 條豆,菇	奶香玉米 玉米,洋芋	●榨菜麵腸 麵腸,榨菜	香菇白菜 大白菜,香菇,時蔬	青菜	牛蒡燉湯 牛蒡,洋蔥,紅豆	水果	6.5	2.5	2	1.7	815
17	二	鮮蔬炒麵 麵,時蔬	●芹香干絲 干絲,芹菜,時蔬	絲瓜雙菇 絲瓜,菇	芋泥包X1 芋泥包	●花生麵筋 麵筋,花生	薑炒時蔬 時蔬,薑	青菜	黃瓜湯 黃瓜,乾香菇		6.5	1.1	1	1.8	804
18	三	白飯 白米	●豆皮粉絲 豆皮,豆芽,粉絲	薑絲花椰 花椰菜,薑絲	菇燒扁蒲 扁蒲,菇	●咖哩百頁 百頁,紅蘿蔔	鮮蔬甜不辣 素甜不辣,芹菜	青菜	肉骨茶湯 高麗,素肉,肉骨茶包	100%果汁	6.5	1.5	2.1	1.4	813
19	四	麥片飯 白米,麥片	●蜜汁豆干 豆干,時蔬	椒鹽毛豆莢 毛豆莢,椒鹽	南瓜煨菇 南瓜,菇,豆皮	●麵輪榨醬 刈薯,麵輪,乾香菇	炒時蔬 時蔬	有機蔬菜	花生燉湯 青木瓜,花生,雪蓮子	水果	6.1	1.5	1	1	807
20	五	五穀飯 白米,五穀米	●宮保豆腐 油豆腐,豆腐	梅菜苦瓜 苦瓜,梅菜	蘋果派X1 蘋果派	●素佛跳牆 素佛手,大白菜,栗子	醬炒時筍 筍,紅蘿蔔	青菜	玉米蘿蔔湯 玉米,蘿蔔		6.8	1.1	2.1	2.8	830
23	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	●酸菜黑干 黑豆子,酸菜	芹炒山藥 山藥,木耳,芹	塔香紫茄 茄子,九層塔	●蘿蔔素燒 素鴨皮,蘿蔔	高麗燒菇 高麗,菇	青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌	水果	6.5	1.5	2.3	2.8	835
24	二	白飯 白米	●炒素雞 素雞,香菇,時蔬	洋芋燉煮 洋芋,紅蘿蔔	鳳梨木耳 木耳,鳳梨	●茄汁豆捲 豆皮捲,時蔬	金菇扁蒲 扁蒲,金針菇	青菜	雙冬湯 冬瓜,鹹冬瓜		6.5	2.5	2	1.7	813
25	三	雜糧飯 白米,綠豆	●素燒凍腐 凍豆腐,素肉,菇	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,時蔬	菇炒鮮瓜 時瓜,菇	●蜜汁烤麩 X1	彩椒條豆 條豆,彩椒	青菜	竹筍湯 竹筍,紅蘿蔔		6.5	2.3	2	2.8	824
26	四	義大利麵 麵,時蔬	●菇燒麵輪 麵輪,鮮菇	炸牛蒡 牛蒡,時蔬	芝麻包X1 芝麻包	●照燒干片 豆干,紅蘿蔔	脆炒花椰 花椰菜	有機蔬菜	玉米湯 玉米,時蔬	水果	6.6	2.6	2.1	2.7	834
27	五	胚芽飯 白米,胚芽	●錦蔬豆皮 豆皮,紅蘿蔔,毛豆	芽菜豆苗 豆芽,豆苗,紅蘿蔔	豆豉苦瓜 苦瓜	●塔香麵腸 麵腸,九層塔	鍋燒白菜 大白菜,筍,時蔬	青菜	枸杞刈薯湯 刈薯,枸杞		6.5	2.2	2.1	2.8	820



# 上將食品 114年6月



# 永和國中

●地址: 新北市新莊區幸福東路86號 ●服務專線: (02)2996-9305 ●E-mail: kh9305@gmail.com \*本公司全面使用非基改玉米及豆製品 \*未使用精制污染食品  
\*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適其過敏體質者食用●營養師: 林文婷(營養字第 012660 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	五穀飯 白米、五穀米	冰糖雞翅 雞翅 X1-適	金瓜燴豬 南瓜、豬肉、青蔥-炒	拌炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、薑	水果	6.7	2.4	2.3	2.5	819
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-適	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜	草菇雞湯 雞腿、雞肉、鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
		白飯 白米	●咖哩骰子腐 油豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-適	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	★豆沙麻糬球 豆沙麻糬球 X1-炸	時蔬草菇湯 雞腿、鮮菇		6.7	2.5	2.2	2.4	820
		拿坡里茄汁肉醬麵 麵、番茄、絞肉、玉米	菲力雞排 無骨雞排 X1-燒	醬淋豬肉丸 豬肉丸 X1、毛豆-燒	蔥酥豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、紅蔥-炒	青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、雞蛋	100%果汁	6.7	2.4	2	2.6	816
5	四	白飯 白米	鳳梨橙汁豬 豬肉、鳳梨、彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	菇燒時瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔-燒	有機蔬菜	●柴香味噌湯 豆腐、青蔥	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
6	五	小米飯 白米、小米	南乳煨雞 雞肉、蘿蔔、豆乳-煮	●彩蔬肉茸干丁 干丁、絞肉、鮮菇、紅蘿蔔、杏仁-炒	木耳炒竹筍 竹筍、木耳、紅椒-炒	青菜	薏仁排骨湯 洋芋、湯排、薏仁		6.6	2.5	2.1	2.4	810

6/9(一) 畢業典禮，衷心地祝福每一位同學健康、平安、幸福，畢業快樂！

菜單除單品(已標註個數)外，每人一瓢 ★:油炸品 ●:豆類製品

## 本月推薦食料

### 全穀雜糧類

# 我的餐盤

選用有CAS優良農產品標誌，外觀包裝品質良好。

資訊標示完整，包括品名、產地、淨重、品質規格、保存期限、製造廠商等。

米粒充實飽滿、大小一致、透明度、完整有光澤。

### 耕田整地

灌漑田地讓泥土濕潤軟化後，再翻開交換上、下層土壤，並將土壤切細、打成泥。

### 育秧、插秧

先在肥沃的苗圃培育秧苗，長到一定高度時，再移到水田裡插秧。

### 稻穀收穫與處理

✖1碗飯 = ✖2碗粥 = ✖2粒吐司

✖2粒蕃薯 (帶皮110g) = ✖32粒菱角

(各種維生素、矽和礦物質)  
維持身體健康及良好新陳代謝  
膳食纖維  
促進腸道蠕動、排便順暢

### 生長管理

定期灌溉、施肥、除草及病蟲害防治。

### 稻穗開花與結穗

稻子開花授粉後，會逐漸變硬形成稻穀(結穗)。

### 收割

當稻穗呈現現金黃色澤且開始彎曲下垂時，代表稻穀成熟，可收割，使用脫穀機收集穀粒。

### 曬穀

避免穀子裡含過多水分，滋長細菌、黴菌，使穀粒變質。

### 米鬆餅佐水果價格

準備食材: 飯、雞蛋、水果、價格、油  
調味料: 砂糖

- 將雞蛋、砂糖打散攪拌均勻。
- 倒入白飯稍微浸泡5~10分鐘。
- 將蛋液與飯倒入果汁機中打成糊狀。
- 平底鍋面塗薄油加熱，放入米糊攪使用小火慢煎至兩面金黃熟透。
- 起鍋後搭配喜歡的水果及價格，即可享用。