

新北市立永和國中

1130417

桶餐暨合作社管理委員會

112 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 巫雅惠

敬會

單位主管：

教師兼學務主任 林育慈

總務主任：

教師兼總務主任 呂紹川

校長：

教師兼教務主任 杜陳聖

事務組長：

事務組長 潘美錦

李秀珍委員：

殷祥琪委員：

黃祺芸委員：

沈忠興委員：

林雅卉老師：

林雅卉

張鈴珠老師：

張鈴珠

學務處

112 學年度 113 年 5 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

時間：113 年 4 月 17 日 9:15 地點：會議室(二)

	姓 名	職 務	簽 到
01	林育慈	學務主任	
02	呂紹川	總務主任	
03	李秀珍	家長委員	李秀珍
04	殷祥琪	家長委員	殷祥琪
05	黃祺芸	家長委員	
06	沈忠興	家長委員	沈忠興
07	巫雅惠	衛生組長	巫雅惠
08	潘美錦	事務組長	潘美錦
09	林雅卉	教師代表	林雅卉
10	張鈴珠	教師代表	
11	雙翼	廠商代表	呂永發 張麗霞
12	上將	廠商代表	蘇志松 鄧佳欣
13	統鮮	廠商代表	葉子 洪雅惠
14	許錦雲	午餐秘書	許錦雲
15	于巧潔	學生自治會代表	于巧潔
16	謝依恩	學生自治會代表	
17	臧康潔	學生自治會代表	

112 學年度永和國中 113 年 5 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

壹、開會時間：民國 113 年 4 月 17 日（星期三）上午 9:15 分

貳、開會地點：家長會辦公室

參、出席人員：如附件簽到表

肆、會議記錄：

一、三月下半月、4 月上半月桶餐問題檢討：

1. 請確實依訂餐人數出餐，烤雞肉捲、麵包、果汁份數應足夠。星期三特餐請出學生喜愛的餐點特餐，油飯、麵類、薯條、薯餅、薯球請加量。番茄請挑選不要有異味、葡萄請挑除爛掉或壞掉的。炸豬排、雞排不要裹粉太厚。
2. 鹹水雞、燉煮冬瓜請不要太鹹，青菜的粗菜梗粗菜心也請挑除乾淨。盡量減少加工食品。味噌湯可以加海芽、小魚乾、豆腐、菇類讓味噌湯更多樣化。
3. 九年級 5 月 10 日有包高中活動(包高中特餐)。
4. 依據教育局於 113 年 3 月 8 日發文字號：新北教衛環字第 1130436464 號，因應「蘇丹紅」事件，教育局已函文通知為確保學校午餐衛生安全及品質無虞，自即日起暫緩使用辣椒粉、咖哩粉及胡椒粉（含白胡椒、黑胡椒、胡椒鹽）等調味料。
5. 主菜是散菜或素食菜餚請注意蛋白質的量要夠。豆類製品請注意標示●記號。油炸類請標示★記號。
6. 請全面使用非基改豆製品及非基改玉米。請在菜單加註本菜單含有海鮮、花生或雞蛋、奶製品等其他食材不適合過敏體質者食用。
7. 三家廠商所使用生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉，請全面採用國產豬肉。包子類或麵包類果汁類請註明廠牌品名代碼。
8. 附餐提供須遵照教育部公佈校園食品規範。請注意挑除菜蟲。
9. 學生自治會代表反應菜單的菜名與出餐的菜餚相符合才不會有落差感。湯桶、湯桶把手或湯桶內凹處請清洗乾淨。

二、113 年 5 月菜單檢討：

各食品公司 113 年 5 月份菜單修改、素食菜單修改。如附件：

1. 上將(負責 7 年級)
2. 雙翼(負責 8 年級)
3. 統鮮(負責 9 年級)

三、違約懲處：

◎ 三月下半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件	1.3/25 花椰菜有菜蟲。 扣 1/3 點(二.12)。		
記點統計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點

◎ 四月上半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件			1.4/10 花椰菜有菜蟲。扣 1/3 點 (二.12)。
記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點

◎三月～四月上半月懲處統計:如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
三月上半月懲處記點總計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
三月下半月懲處記點總計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點
三月懲處記點總計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點
三月懲處金額總計	共 0 元	共 0 元	共 0 元
四月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點
四月上半月懲處金額統計	共 0 元	共 0 元	共 0 元

◎ 截至 113. 三月各家記點統計: 如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
三月上半月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
三月下半月記點統計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點
截至 113. 三月記點總計	共 2 又 2/3 點	共 4 點	共 3 點

四、臨時動議：

1. 5 月份行政、素食由雙翼供應，素食請依素食菜單出餐。
2. 5/7 為蔬食日，請確實供給有參加的班級，蔬食日當天檢體需多一份。
3. 葷食、素食、蔬食日都要到學校衛生組、設備組打檢體。
4. 墊子或墊高桶請保持乾淨。
5. 請注意餐點置放地點的環境衛生，餐桶及餐盒請勿直接置於地面或貼牆擺放。
6. 預計 6 月桶餐會議在 5 月 22 號星期三 9:15 在會議室(二)。

三家廠商違約記點：

	雙翼	扣點	統鮮	扣點	上將	扣點
1	10/19 麻香高麗有塑膠片(二.13)	2	9/14 有機蔬菜有塑膠片(二.13)	2	9/28 魚排有塑膠(二.13)	2
2	12/20 海芽味噌湯有菜蟲(二.12)	1/3	9/28 番茄燉湯有菜蟲	0	11/24 花椰菜有菜蟲(二.12)	1/3
3	3/25 花椰菜有菜蟲(二.12)	1/3	11/23 味噌湯有紙巾、頭髮(二.13)	2	1/11 花椰菜有菜蟲(二.12)	1/3
4					2/19 木耳花椰菜有菜蟲(二.12)	1/3
5					11/24.1/11.2/19 菜蟲累積三次扣一點	
6					4/10 花椰菜有菜蟲(二.12)	1/3
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



上將食品

113年5月



永和國中

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com 【本校奉使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基因改造玉米及豆製品* ◎營養師：郭佳欣(營養字第010770號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	三	雜糧飯 白米、雜糧米	冰糖三節翅 三節雞翅 X1-滷	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸 X2-烤	芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻-炒	廣東粥 白米、絞肉、蔬菜	6.9	2.4	2.1	2.6	83.3
2	四	白飯 白米	酸甜醬燒豬 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	洋薯炒蛋 雞蛋、洋芋、蔬菜-炒	紅片甘藍 高麗菜、蘿蔔-炒	香菇雞湯 雞肉、雞肉、香菇	6.5	2.5	2.2	2.5	81.0
3	五	胚芽飯 白米、胚芽	★酥炸雞排 雞排 X1-炸	打拋什錦粉絲 冬粉、番茄、絞肉、九層塔-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇-煮	赤肉羹 豬肉、大白菜、雞蛋	6.8	2.4	2.2	2.4	81.9
6	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	洋蔥豬肉 豬肉、洋蔥-燒	●菇燒三角腐 三角油腐、鮮菇、蔬菜-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、蔬菜-煮	冬瓜雞湯 雞肉、冬瓜、枸杞	6.5	2.5	2.1	2.4	80.3
7	二	白飯 白米	紅燒雞 雞肉、洋芋、蔬菜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	●柴魚味噌湯 豆腐、海芽、味噌	6.6	2.4	2.2	2.5	81.0
7	二	白飯 白米	●紅燒黑干 黑豆干、蔬菜-燒	●塔香鵪鶉蛋 鵪鶉蛋、豆干丁、九層塔-燒	★香Q地瓜極 香Q地瓜極 X2-炸	●海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	6.6	2.4	2.2	2.5	81.0
8	三	肉醬彎管麵 彎管麵、玉米、絞肉、蔬菜	嫩汁豬排 豬排 X1-滷	珍珠丸 鮮肉珍珠丸 X2-蒸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	洋芋濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	6.8	2.5	2.1	2.6	83.3
9	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、花生-燒	鮮瓜什錦 鮮瓜、肉絲、魷魚、木耳-煮	蒜香海絲 海帶絲、蔬菜、蒜-炒	筍片肉絲湯 筍片、鮮菇、豬肉	6.5	2.5	2.1	2.5	80.8
10	五	紫米飯 白米、紫米	茄醬魚排 魚排 X1-燒	醬炒玉米雞 雞肉、玉米、蘿蔔-炒	●白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	金針雞湯 雞肉、金針花	6.6	2.6	2.2	2.5	82.5
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、竹筍、鮮菇、九層塔-炒	奶香南瓜蛋 雞蛋、南瓜、青豆-炒	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結、花生-煮	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、冬菜	6.7	2.5	2.1	2.5	82.2
14	二	白飯 白米	壽喜醬燒豬 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	●莎莎雞茸干丁 豆干、番茄、洋蔥、雞絞肉-炒	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	●大滷湯 豆腐、肉絲、蔬菜、蛋	6.5	2.5	2.1	2.4	80.3
15	三	香菇肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇	炙烤雞排 雞排 X1-烤	★香酥可樂餅 可樂餅 X1-炸	●腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮	蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、蔬菜	6.7	2.5	2.1	2.7	82.8
16	四	白飯 白米	味噌豚肉 豬肉、豆豉、味噌-燒	薯塊雞肉丸 洋芋、雞肉丸、蔬菜-煮	拌炒鮮筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	紫菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋、紫菜	6.6	2.5	2.1	2.4	81.0
17	五	小米飯 白米、小米	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜、白製鹹豬肉、蔬菜-炒	洋薯玉米 玉米、洋芋、蔬菜-炒	客家米粉湯 米粉、芋頭、肉絲	6.7	2.4	2.1	2.4	80.7
20	一	雜糧飯 白米、雜糧米	爆炒豬柳 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒	蜜汁黑輪 黑輪粒、玉米、毛豆-炒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	●小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾	6.6	2.4	2.1	2.4	80.3
21	二	白飯 白米	和風鮮菇雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇-煮	番茄歐姆蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	麻香黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	針菇青瓜湯 青木瓜、湯排、金針菇	6.5	2.5	2.2	2.5	81.0
22	三	白醬鮮菇麵 螺旋麵、鮮菇、豬肉、蔬菜	★炸里肌排 豬排 X1-炸	海苔薯餅 薯餅 X3、海苔粉-烤	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	巧達濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	6.8	2.5	2.1	2.6	83.3
23	四	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋-煮	●紅燒家常腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排	6.7	2.6	2.1	2.4	82.2
24	五	芝麻飯 白米、芝麻	古早味豬排 豬排 X1-滷	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、豬肉、蔬菜-煮	絲瓜麵疙瘩 絲瓜、麵疙瘩-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	6.8	2.4	2.1	2.4	81.7
27	一	地瓜麥片飯 白米、地瓜、麥片	雙蔥燒雞 雞肉、洋蔥、青蔥-燒	甜不辣關東煮 蘿蔔、甜不辣、竹輪、魚卵捲-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	●豆腐什錦羹 豆腐、肉絲、蔬菜	6.6	2.4	2.1	2.4	80.3
28	二	白飯 白米	南瓜豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮	●堅果方干雞 雞肉、四方干、堅果-燒	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	鳳梨雞湯 鳳梨、雞肉、蔴鳳梨	6.7	2.5	2.2	2.4	82.0
29	三	香鬆蛋炒飯 白米、絞肉、雞蛋、海苔香鬆	嫩汁雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	鍋貼 鍋貼 X2-烤	●鮮瓜油片 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	藥膳排骨湯 洋芋、湯排、鮮菇、當歸	6.8	2.5	2.1	2.6	83.1
30	四	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉、蘿蔔-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	粟米肉茸 玉米、絞肉、鮮菇-炒	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、蔬菜	6.6	2.5	2.1	2.5	81.2
31	五	糙米飯 白米、糙米	★炸雞米花 雞肉 X3-炸	肉末寬粉 豆芽菜、寬粉、絞肉、蔬菜-炒	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	●日式味噌湯 豆腐、豬肉、鮑菇、味噌	6.8	2.4	2.1	2.4	81.4

★：油炸品 ●：豆類製品



雙翼食品 113年5月菜單

永和國中



符合三章—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)、張妹麗(第4985號)、方慈慧(第8670號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含熱質之穀物、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	油脂	熱量
1	三	雞肉飯 白米、雞肉	滷豬排 豬排X1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	金瓜大白 白菜、南瓜 煮	青菜	清燉冬瓜湯 冬瓜		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	四	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜 煮	●肉末豆腐 豆腐、絞肉 燒	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
3	五	雜糧飯 白米、雜糧米	番茄打拋豬 豬肉、番茄、九層塔 炒	蘿蔔年糕雞 蘿蔔、年糕、雞肉 燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜 煮	青菜	●大滷湯 豆腐、筍、木耳		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	紫米飯 白米、紫米	★炸雞排 雞排X1 炸	洋芋肉蓉 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 燉	炒海帶絲 海帶絲 炒	青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	二	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、金針菇 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	白菜滷 白菜、蝦皮、木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	二	白飯 白米	醬爆豆雞/番茄炒蛋/地瓜薯條 豆雞、時蔬 炒/番茄、蛋 炒/地瓜薯條X3 烤		白菜滷 白菜、蝦皮、木耳 煮	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	三	日式照燒炒麵 麵、豬肉	無骨雞排 雞排X1 燒	和風可樂餅 可樂餅X1 烤	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	青菜	南瓜湯 南瓜、豬肉	餐包 B03-155-003	6.5	2.6	2.0	2.5	815
9	四	白飯 白米	梅乾炆肉 炆肉X1 滷	招牌醬燒甜條 甜不辣、洋蔥 燒	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海帶芽	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
10	五	雜糧飯 白米、雜糧米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	●肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜 炒	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.0	2.4	808
13	一	地瓜飯 白米、地瓜	洋蔥肉柳 豬肉、洋蔥 炒	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	●滷味 豆干、海帶 滷	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
14	二	白飯 白米	芝麻照燒雞 雞肉、洋芋、芝麻 燒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	三	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	五香豬排 豬排X1 燒	海苔香鬆薯條 薯條X4 烤	清燉冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮	青菜	三絲湯 刈薯、豬肉絲、木耳	100%果汁 A50-222-002	6.3	2.6	2.0	2.5	813
16	四	白飯 白米	★炸雞翅 三節雞翅X1 炸	豬肉什錦白菜 筍、白菜、豬肉 煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮	有機青菜	海帶湯 海帶、排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	雜糧飯 白米、雜糧米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	塔香豆腐滑肉 豆腐、豬肉、九層塔 煮	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜		6.5	2.6	2.1	2.4	811
20	一	紅藜飯 白米、紅藜	蔥燒魚 魚丁、洋蔥 燒	★鹽酥雞 雞肉X2 炸	柴魚白菜 白菜、木耳 煮	青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、味噌	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
21	二	白飯 白米	海苔豬排 豬排X1 炒	奶香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	●燒油豆腐 油豆腐 燒	青菜	黃瓜湯 大黃瓜、雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	青醬麵 麵、豬肉	蜜汁雞排 雞排X1 燒	三角薯餅 薯餅X2 烤	●豆干小炒 豆干、小魚乾 炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	蜂蜜星星 B03-117-001	6.3	2.6	2.0	2.5	811
23	四	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉、洋蔥 炒	和風百頁魚丸 百頁、魚丸 煮	芽菜冬粉 冬粉、豆芽 煮	有機青菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	五	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、鹹冬瓜 煮	彩蔬雙絲 條豆、紅蘿蔔 煮	青菜	竹筍湯 竹筍、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
27	一	五穀飯 白米、五穀米	●油腐燉肉 豬肉、油豆腐 滷	燒烤醬甜不辣 甜不辣片X1 燒	炒花椰菜 花椰菜 煮	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	木須炒蛋 洋蔥、木耳、蛋、紅蘿蔔 炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 煮	青菜	洋芋湯 洋芋、豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	三	肉燥油飯 白米、糯米、豬肉、筍	醬燒豬排 豬排X1 燒	麻糬球 麻糬球X2 烤	醬燒海根 海帶根 煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	豆奶 A70-266-004	6.5	2.6	2.0	2.5	815
30	四	白飯 白米	法式白醬雞肉 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	●豆干蔬菜炒肉 豆干、高麗菜、豬肉 炒	木耳豆芽 豆芽、木耳 煮	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
31	五	糙米飯 白米、糙米	★炸魚排 魚排X1 炸	玉米雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔 煮	燉大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 燉	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	800

★油炸1次/週 ●豆類製品2次以上/週

多吃高纖維和水分的水果，它們能幫助唾液分泌及流動，透過多次咀嚼，可以清除食物残渣和細菌，並中和口腔的糖分和酸性，是天然的「牙齒清潔劑」。



雙翼食品 113年5月素菜單

永和國中

本菜單皆未使用輻射污染食品，產地：台灣 符合三章-Q提供非基改食材

地址：新北市關林區忠愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李淑卿(營養字第2703號)，張維維(第4985號)，方慈蓮(第8670號)，羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、蔬果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大過敏源成分，不適宜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	水果	豆漿	牛奶	雞蛋	肉類
1	三	白飯 白米	●雪菜百頁 百頁、雪菜 炒	絲瓜燒菇 絲瓜、紅蘿蔔、菇、煮	素燒蘿蔔 蘿蔔、筍、煮	●番茄素肚 素肚、番茄 炒	青豆鮮筍 筍、青豆 炒	青菜	大滷湯 豆腐、刈蓴、木耳		6.6	2.5	2.0	812
2	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●滷花干 蘭花干、凍豆腐 滷	★芝麻球X1 芝麻球X1 炸	椰漿南瓜 南瓜、椰漿粉 煮	●芹炒麵腸 麵腸、芹 炒	麻油皇宮菜 皇宮菜、薑絲 炒	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜、玉米	水果	6.5	2.5	2.0	801
3	五	白飯 白米	●毛豆油腐 油豆腐、毛豆 煮	海芽雙芽 海芽、海芽 煮	冬瓜雙色 冬瓜、青豆、時蔬 煮	●麵輪豆干 豆干、麵筋、麵筋 滷	扁蒲木耳 扁蒲、木耳、紅蘿蔔 煮	青菜	高麗油片湯 高麗菜、油片絲		6.4	2.6	2.1	813
6	一	什錦麵 麵、時蔬	●沙茶凍腐 凍腐、大白、紅蘿蔔 煮	甜椒木耳 木耳、彩椒 炒	紅豆包X1 紅豆包X1 蒸	●素排X1 素排X1 燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	水果	6.8	2.5	2.0	812
7	二	白飯 白米	●芝麻黑乾 黑豆乾、芝麻 煮	玉米三色 玉米、刈蓴、紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	●宮保麵腸 麵腸、小黃瓜 炒	薑絲南瓜 南瓜、薑絲 煮	青菜	酸辣清湯 豆腐、筍、木耳	水果	6.5	2.5	2.0	801
8	三	紫米飯 白米、紫米	●蘿蔔麵輪 麵輪、蘿蔔 燒	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	●蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐 煮	三杯鮑菇 洋芋、杏鮑菇 炒	炒地瓜葉 地瓜葉、薑絲 炒	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	餐包 B03-155-003	6.4	2.6	2.1	808
9	四	白飯 白米	●醬燴油腐X1 油豆腐X1、時蔬 燴	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、紅蘿蔔 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	●鳳梨豆腸 豆腸、彩椒、鳳梨 煮	芹炒豆芽 豆芽、芹菜 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	水果	6.6	2.5	2.0	808
10	五	燕麥飯 白米、燕麥	●塔香烤麩X1 烤麩X1 燒	青絲寬粉 青木瓜、番茄、寬粉 炒	木耳條豆 條豆、木耳 炒	●雪菜豆干 豆干、雪菜 炒	菇炒莧菜 莧菜、菇 炒	青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌		6.5	2.6	2.1	815
13	一	白飯 白米	●紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔 煮	芹炒木耳 木耳、芹、紅蘿蔔 炒	麻油高麗 高麗、菇、麻油 炒	●紅絲腐皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	蘿蔔糕X1 素蘿蔔糕X1 蒸	青菜	洋芋湯 洋芋	水果	6.5	2.5	2.0	810
14	二	香菇飯 白米、糯米、香菇	●燻茶鵝X1 燻茶鵝X1 燒	花生海結 海結、花生 滷	銀絲捲X1 銀絲捲X1 蒸	●小瓜素肚 素肚、小瓜、紅蘿蔔 炒	樹子龍須 龍須菜、樹子 煮	青菜	南瓜湯 南瓜、菇	水果	6.4	2.5	2.1	809
15	三	白飯 白米	●醬燒豆腐 豆腐、青豆 煮	芋頭白菜 大白、芋頭、木耳 煮	毛豆莢 毛豆莢 炒	●彩椒麵腸 麵腸、彩椒 炒	扁蒲燒菇 扁蒲、菇、紅蘿蔔 燒	青菜	海芽玉米湯 海芽、玉米	100%果汁 A50-222-002	6.6	2.6	2.0	815
16	四	小米飯 白米、小米	●塔香百頁 百頁、紅蘿蔔、九層塔 炒	醬炒冬粉 冬粉、豆芽、芹菜 煮	條豆金菇 條豆、金針菇 炒	●豆薯素雞 素雞、豆薯 煮	塔香紫茄 茄子、九層塔 燒	有機青菜	四神湯 洋芋、山藥、四神包	水果	6.6	2.5	2.0	808
17	五	白飯 白米	●彩椒豆干 豆干、彩椒 炒	炒花椰菜 青白花椰 炒	●燒烤麩X1 烤麩X1、時蔬 煮	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉 燒	★山藥捲X1 山藥捲X1 炸	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.1	808
20	一	白飯 白米	●五更腸旺 豆腐、凍豆腐 燒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	●芹炒干絲 干絲、芹菜 炒	雜糧饅頭X1 雜糧饅頭X1 蒸	●麵筋絲瓜 絲瓜、麵筋、紅蘿蔔 燒	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.0	817
21	二	糙米飯 白米、糙米	●醬淋豆腐 油豆腐、小黃瓜 煮	★豆沙捲X1 豆沙捲X1 炸	白菜滷 大白、芋頭、香菇 煮	●紅麴麵腸 麵腸、時蔬 煮	豆薯錦丁 豆薯、紅蘿蔔、毛豆 炒	青菜	海帶菇菇湯 海帶、菇		6.5	2.5	2.1	809
22	三	白飯 白米	●炒素肚 素肚、素肉絲 炒	炒牛蒡 牛蒡、條豆 炒	雪菜年糕 年糕、雪菜、筍 炒	●番茄豆包 豆包、番茄 炒	菇炒豆苗 豆苗、鮮菇、紅蘿蔔 炒	青菜	玉米湯 玉米、蘿蔔	蜂蜜星星 B03-117-001	6.6	2.5	2.0	812
23	四	麥片飯 白米、麥片	●蜜汁豆干 豆干、芝麻 炒	玉米毛豆 玉米、蘿蔔、毛豆 煮	●素獅子頭X1 素獅子頭X1、白菜 煮	炒花椰菜 花椰、甜椒 炒	醬淋秋葵 秋葵 煮	有機青菜	油豆腐細粉 油豆腐、細粉	水果	6.5	2.5	2.0	801
24	五	白飯 白米	●香菇豆腐 豆腐、香菇 煮	燒南瓜X1 南瓜X1 燒	醬燒紫茄 紫茄、時蔬 炒	●豆皮三色 豆皮、小瓜、木耳 炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	青菜	什錦羹湯 大白、紅蘿蔔、木耳		6.4	2.6	2.1	813
27	一	白飯 白米	●蒟蒻花干 蒟蒻干、筍 煮	★炸薯條X4 薯條X4 炸	●三杯百頁 百頁、時蔬 煮	芽菜冬粉 冬粉、豆芽、時蔬 煮	木耳冬瓜 冬瓜、木耳 煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗	水果	6.5	2.5	2.0	801
28	二	紫米飯 白米、紫米	●醬燒烤麩X1 烤麩X1 燒	小甜包X1 小甜包X1 蒸	紅棗芋頭 芋頭、地瓜、紅棗 燒	●紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔、豆皮 煮	炒空心 空心、薑絲 炒	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.5	2.0	808
29	三	白飯 白米	●栗子方干 豆干、栗子 煮	椒炒條豆 條豆、甜椒 炒	薑絲木耳 木耳、薑絲 炒	●炒麵腸 麵腸 炒	炒時蔬 時蔬 炒	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	豆奶 A70-266-004	6.6	2.5	2.1	815
30	四	雜糧飯 白米、雜糧	●醬燒凍腐 凍豆腐 煮	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻 炒	●蜜汁銀片X1 素銀片X1 燒	黃瓜燒菇 黃瓜、菇、紅蘿蔔 煮	金菇高麗 高麗、金菇 炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	水果	6.6	2.6	2.1	812
31	五	白飯 白米	●塔香素肚 素肚、蘿蔔、九層塔 炒	白菜香菇 大白、香菇、紅蘿蔔 煮	西芹山藥 西芹、山藥、紅棗 炒	●甜麵醬干丁 豆干、紅蘿蔔、毛豆 煮	薑絲莧菜 莧菜、時蔬 炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	1.7	714

★油炸1次/週 ●豆類製品2次以上/週

多吃高纖維和水分的蔬果，它們能幫助唾液分泌及流動，透過多次咀嚼，可以消除食物碎渣和細菌，並中和口腔的糖分和酸性，是天然的「牙齒清潔劑」。

78統鮮美食113年5月菜單

永和國中

* 本公司全面使用「非基因改造」玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄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	水果	豆漿	雞蛋	牛奶	合計
1	三	青醬肉茸 義式麵 麵+絞肉+洋蔥	★炸雞排 雞排*1-炸	薯餅 薯餅*4-烤	●乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	818
2	四	白飯 白米	蒜蓉肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜-淋	腰果粟米雞 玉米粒+雞肉丁+毛豆+腰果-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有糖蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛*1-蒸	●拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+蔥-煮	雙色花椰 花椰+玉米筍-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	●黃金泡菜豆腐 豆腐+自製黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	雞粒粉絲 豆芽菜+粉絲+雞肉-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	二	白飯 白米	乾燒雞塊 雞肉+蒜頭-燒 ●乾燒豆干 豆干+蒜頭-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
8	三	五穀飯 白米+五穀米	●豚肉壽喜燒 豬肉+大白菜+豆皮+洋蔥-煮	關東煮 甜不辣+竹輪+魚板+九片-煮	木耳豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗		6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉+菇+九層塔-炒	可樂餅 可樂餅*2-烤	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇+蔥-炒	有糖蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+豬大骨	水果	6.3	2.6	2.3	2.5	808
10	五	元氣肉粽X1+好彩頭蘿蔔糕X1+薯條X4 肉粽-蒸/蘿蔔糕-蒸/薯條*4-炸					青菜	一級棒 蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨		6.2	2.5	2.6	801
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒魚排 虱目魚排*1-炸	蒜香羅勒雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蒜頭+九層塔-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+黃豆	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	二	白飯 白米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	●滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋+蔥-炒	鄉村粉絲 洋蔥+粉絲+香菇-炒	青菜	筍絲湯 竹筍+金針菇+雞骨	水果	6.3	2.5	2.8	2.7	815
15	三	茄汁肉醬 鐵板麵 麵+絞肉+番茄	烤雞肉捲 雞肉捲*1-烤	★炸薯球 薯球*4-炸	脆炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	津津100% 果汁 A50-215-014	6.4	2.4	2.4	2.6	801
16	四	白飯 白米	醃醃滷肉 豬肉+豬腳+竹筍+蔥-煮	●野菜百頁 百頁+小黃瓜+川耳-炒	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有糖蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	紫米飯 白米+紫米	芝香糖醋雞 雞肉+芝麻-燒	●古早味肉羹 大白菜+肉羹*2+豆皮+香菇-煮	紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+南瓜		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+杏鮑菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	二	白飯 白米	★炸翅小腿 翅小腿*2-炸	●黃金海鮮煲 豆腐+南瓜+錦味棒+青豆-煮	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	815
22	三	奶香蘑菇 義大利麵 麵+豬絞肉+蘑菇	里肌豬排 豬排*1-酒	蒸餃 蒸餃*2-蒸	●豆皮高麗 高麗菜+豆皮+香菇-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	玉豐全草 夾心麵包 B03-149-185	6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	四	白飯 白米	鮮蔬燉雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	●回鍋肉 豆干+豬肉+香菇+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+麻油-炒	有糖蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+豬大骨+蕃茄	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蔥-煮	什錦菜脯雞粒 玉米+雞肉+菜脯+紅蘿蔔+毛豆-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	一	大麥飯 白米+大麥	豉汁燜雞 雞肉+竹筍+豆豉-煮	紅燒獅子頭 獅子頭*1+大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	豬肉 麵疙瘩湯 麵疙瘩+綠豆芽+豬絞肉	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	二	白飯 白米	紅醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	●五香油腐 油豆腐+玉米筍+海帶結-滷	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	三	上海菜飯 米+豬肉絲+綠豆菜+香菇	炸雞翅 雞翅*1-炸	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板+蔥-炒	鷹嘴豆 洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆-煮	青菜	味噌鮮菇湯 高麗菜+金針菇+洋蔥	豆奶 A70-266-004	6.5	2.8	2.4	2.5	823
30	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	木須炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳-炒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有糖蔬菜	●豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米	水果	6.4	2.5	2.5	2.5	811
31	五	地瓜飯 白米+地瓜	白醬魚排 魚排*1-燒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.4	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麸質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥多吃膳食纖維的好處有：1. 增加飽足感 2. 預防便秘及腸癌 3. 降低血清膽固醇 4. 減少食物中糖類吸收

★表炸物

●表豆製品