

新北市立永和國中

1130117

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：

敬會

單位主管：

總務主任：



校長：

事務主任：
奉核後影本送事務組

事務組長：

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：

張鈴珠老師：

學務處

112 學年度 113 年 3 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

時間：113 年 1 月 17 日 9:15 地點：家長會辦公室

	姓 名	職 務	簽 到
01	林育慈	學務主任	佺假
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	黃祺芸
06	沈忠興	家長委員	沈忠興
07	巫雅惠	衛生組長	巫雅惠
08	劉世勛	事務組長	
09	林雅卉	教師代表	林雅卉
10	張鈴珠	教師代表	張鈴珠
11	雙翼	廠商代表	許崇 張財悅
12	上將	廠商代表	蘇志松 鄧佳欣
13	統鮮	廠商代表	謝麗珍 葉存子
14	許錦雲	午餐秘書	許錦雲
15	合作社	合作社代表	連三武
16			
17			

112 學年度永和國中 113 年 3 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

壹、開會時間：民國 113 年 1 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、十二月下半月、一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、蒲燒魚、炸無骨雞排、麵包、果汁份數應足夠。星期三特餐油飯、麵類請加量。海鮮排不要炸太焦。炸豬排雞排不要太油太鹹。
2. 滷豬腳請不要有骨頭的部分太多、肉太少，豬毛請去除乾淨。炸豬排雞排，豬肉雞肉不要太薄太小塊裹粉也不要太厚。蔥油雞麻油雞請不要太鹹，少用酸菜鹹菜醃製品。盡量不要用孜然、魚露。薑絲盡量加少一點。
3. 請注意菜單的字體加大，菜名請清楚勿花俏，韓國年糕或甜不辣要煮軟不要太硬。桂竹筍不要加辣豆瓣，其他菜餚不要加辣。條豆請切細一點，請三家廠商增加異國料理的菜餚，同一天異國料理風味請一致性。
4. 豆類製品請注意標示●記號。油炸類請標示★記號。
5. 請選用符合標準的食材，注意食材的新鮮衛生。
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。
9. 請注意挑除菜蟲或其他異物

二、113.3 月菜單檢討：

各食品公司 113.3 月份菜單修改（食材分析表、非自製品的供應廠商、素食菜單）如附件：

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

三、違約懲處：

◎ 十二月下半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件	1. 12/20 海芽味噌湯有菜蟲。扣 1/3 點（二.12）		
記點統計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點

◎ 一月上半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件			1.1/11 白花椰菜有菜蟲。扣 1/3 點。(二.12)
記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點

◎十二月～一月上半月懲處統計:如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
十二月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
十二月下半月懲處記點統計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點
十二月懲處記點總計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點
十二月懲處金額總計	共 0 元	共 0 元	共 0 元
一月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點
一月上半月懲處金額統計	共 0 元	共 0 元	共 0 元

◎ 截至 112. 十二月各家記點統計: 如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
十二月上半月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
十二月下半月記點統計	共 1/3 點	共 0 點	共 0 點
截至 112. 十二月記點總計	共 2 又 1/3 點	共 4 點	共 2 又 1/3 點

四、臨時動議：

1. 3 月份行政、素食由上將供應，素食請依素食菜單出餐。
2. 3/5 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 113 年 4 月桶餐會議 113.3 月 13 號星期三 9:15 在家長會辦公室。

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			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						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

天統鮮美食113年3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0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	附註	金雞	豆魚	雞肉	豬肉	魚類	熱量
1	五	糙米飯 白米、糙米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+煮一顆	焗烤洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+起司+烤一顆	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+葫蘆+玉米段+煮一顆	紅蔥米粉湯 米粉+豬絞肉+高麗菜	青菜	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
4	一	小米飯 白米、小米	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	香菇肉燥 白蘿蔔+豬絞肉+香菇+滷一顆	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+炒一顆	●玉米排骨湯 玉米粒+排骨+油豆腐	青菜	6.2	2.5	2.4	2.7	803	
5	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+綠豆+煮一顆 咖哩洋芋/滷蛋 馬鈴薯+紅蘿蔔+煮一顆 雞蛋X1-滷	●沙茶豆干 豆干+豆包+海帶結+滷一顆	彩椒四季 四季豆+彩椒+煮一顆	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇	青菜	6.4	2.5	2.5	2.4	806	
6	三	番茄肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+玉米粒+番茄	黑胡椒雞排 雞排+燒	★可樂餅 可樂餅X2-炸	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔+炒一顆	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	青菜	6.3	2.6	2.5	2.6	816	
7	四	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬+淋一顆	春川韓式甜條 甜不辣+年糕+韓式醬+燒一顆	蒟蒻時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻+炒一顆	高山金針湯 金針花+海帶芽+雞骨	奇異蔬菜	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
8	五	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋魚排 魚排*1-燒	●客家小炒 豆干+豬肉絲+乾魷魚+炒一顆	韭香豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜+炒一顆	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨+芹菜	青菜	6.3	2.5	2.4	2.5	801	
11	一	紅藜飯 白米、紅藜麥	筍香扣肉 豬肉塊+筍干+香菇+蔥+煮一顆	蒸蛋 雞蛋+煮一顆	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+炒一顆	山藥大麥湯 大麥+山藥+雞骨+洋芋	青菜	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
12	二	白飯 白米	橙汁脆皮 翅小腿 翅小腿X2-燒	●魚板壽喜燒 大白菜+板豆腐+豆皮+魚板+煮一顆	香菇竹筍 竹筍+香菇+蔥+炒一顆	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+紅蘿蔔	青菜	6.2	2.5	2.3	2.7	801	
13	三	台式肉絲 蛋炒飯 白米、雞蛋+豬肉絲	滷豬排 豬排*1-燒	鹹水雞拼盤 雞肉+豆干+玉米筍+花椰菜+煮一顆	奶香玉米 玉米粒+紅蘿蔔+洋香菜+煮一顆	番茄蛋花湯 白菜+雞蛋+番茄	青菜	6.4	2.5	2.5	2.3	802	
14	四	白飯 白米	蘑菇燉雞 雞肉塊+馬鈴薯+蘑菇+煮一顆	黑輪油腐 油豆腐+黑輪+紅蘿蔔+煮一顆	栗子津白 大白菜+香菇+栗子+煮一顆	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍+香菜	有糖蔬菜	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
15	五	紫米飯 白米、紫米	蘿蔔豬肉羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+燒一顆	★虱目魚塊 虱目魚塊X2-炸	肉末粉絲 洋蔥+粉絲+豬絞肉+炒一顆	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽	青菜	6.4	2.6	2.6	2.7	830	
18	一	地瓜飯 白米、地瓜	海南油雞 雞肉塊+玉米段+蔥油醬+煮一顆	●叻沙黃金丸 魚蛋+油豆腐+豆干+椰奶+煮一顆	豆酥四季 四季豆+豆酥+炒一顆	洋芋蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯	青菜	6.3	2.5	2.4	2.5	801	
19	二	白飯 白米	醬燒豬排 豬排X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒一顆	清炒花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+炒一顆	榨菜竹筍湯 竹筍+雞骨+榨菜絲	青菜	6.5	2.6	2.4	2.6	827	
20	三	起司白醬 義式麵 麵+玉米粒+豬絞肉+洋蔥	香烤 雞肉捲 雞肉捲X1-烤	★薯球 薯球*4-炸	香炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+炒一顆	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔	青菜	6.3	2.6	2.6	2.5	814	
21	四	白飯 白米	法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+蘑菇+煮一顆	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	炒海根 海帶根+彩椒+薑絲+煮一顆	●味噌湯 豆腐+小魚干+味噌	有糖蔬菜	6.3	2.6	2.4	2.5	809	
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥米	韓式蜂蜜 檸檬雞塊 雞肉+蜂蜜+蒜泥+燒一顆	●泡菜豬肉豆腐 韓式泡菜+豆腐+豬肉絲+冬粉+煮一顆	脆炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽+炒一顆	鮮瓜排骨湯 瓜+杏鮑菇+排骨	青菜	6.3	2.5	2.6	2.6	811	
25	一	五穀飯 白米、五穀米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+炒一顆	咖哩雞肉丸 馬鈴薯+雞肉丸X1+紅蘿蔔+洋蔥+炒一顆	蝦香白菜 白菜+香菇+蝦米+炒一顆	海帶湯 海帶+番茄+雞骨	青菜	6.5	2.4	2.4	2.4	803	
26	二	白飯 白米	蒲燒嫩雞 雞肉塊+杏鮑菇+芝麻+煮一顆	玉米肉茸 玉米粒+洋蔥+豬絞肉+毛豆+炒一顆	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+紅蘿蔔+煮一顆	肉骨茶湯 白菜+排骨+香菇+肉骨茶包	青菜	6.5	2.6	2.4	2.4	818	
27	三	香菇肉燥 炒米粉 米粉+豬絞肉+高麗菜	★炸豬排 豬排*1-炸	鮮肉燒賣 豬肉燒賣*2-蒸	花生海結 海帶結+花生+滷	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳	青菜	6.3	2.6	2.6	2.5	814	
28	四	白飯 白米	烤雞排 雞排*1-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔+炒一顆	香菇粉絲 綠豆芽+粉絲+香菇+炒一顆	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米段+排骨	有糖蔬菜	6.4	2.6	2.4	2.5	816	
29	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蒸肉餅 豬絞肉+冬瓜+花瓜+蔥+炒一顆	●台味油豆腐 油豆腐X2-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+炒	青菜蛋花湯 雞蛋+小白菜+蔥	青菜	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、魷魚製品、豆、魚及其製品，不適宜其過敏體質者食用 * * * ★表炸物 ●表豆製品													

* 堅果種子類是健康的食品，如：花生、杏仁片、芝麻、腰果...等，皆屬於優質的油脂類，但不宜攝取過量，一天建議最多不超過一茶匙歐！

78統鮮美食113年3月食材

*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弄18號 電話：(02) 2999-0088 營業師：陳芝庭(營養師第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯品	附註	金雞	魚肉	雞肉	豬肉	雞蛋	熱度
1	五	糙米飯	京醬肉柳 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	焗烤洋芋炒蛋 雞蛋-台南,中一,永成	蘿蔔佃煮	紅蔥米粉湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	青菜	6.4	2.4	2.6	2.5	803	
4	一	小米飯	烤雞翅 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	香菇肉燥 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	熱炒高麗	玉米排骨湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	青菜	6.2	2.5	2.4	2.7	803	
5	二	白飯	咖哩豬 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖 咖哩洋芋/滷蛋 雞蛋-禾品	沙茶豆干 豆製品-津悅	彩椒四季	日式味噌湯	青菜	6.4	2.5	2.5	2.4	806	
6	三	番茄肉醬鐵板麵	黑胡椒雞排 雞肉-上場,佳世福,鼎耀,嘉峰,家麒	★可樂餅 可樂餅-巨富,祥亮	花椰百匯	洋芋濃湯 雞蛋-台南,中一,永成	青菜	6.3	2.6	2.5	2.6	816	
7	四	白飯	蒜泥肉片 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	春川韓式甜條 甜條-巨富,長勝,高昇	蒟蒻時瓜	高山金針湯	有糖蔬菜	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
8	五	燕麥飯	糖醋魚排 魚肉-全國漁會,三統,上耀	客家小炒 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	韭香豆芽	蘿蔔排骨湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	青菜	6.3	2.5	2.4	2.5	801	
11	一	紅藜飯	筍香扣肉 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	蒸蛋 雞蛋-台南,中一,永成	海帶三絲	山藥大麥湯	青菜	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
12	二	白飯	橙汁脆皮翅小腿 雞肉-上場,佳世福,鼎耀,嘉峰,家麒	魚板壽喜燒 豆製品-津悅	香菇竹筍	冬瓜排骨湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	青菜	6.2	2.5	2.3	2.7	801	
13	三	台式肉絲蛋炒飯 豬肉-嘉一香,弘霖	滷豬排 豬肉-復進,家麒,雅勝,弘霖,三統	鹹水雞拼盤 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	奶香玉米	番茄蛋花湯 雞蛋-台南,中一,永成	青菜	6.4	2.5	2.6	2.3	802	
14	四	白飯	蘑菇燉雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	黑輪油腐 黑輪-巨富,長勝,高昇	栗子津白	麵線羹	有糖蔬菜	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
15	五	紫米飯	蘿蔔排骨羹 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	虱目魚塊 魚肉-全國漁會,三統,上耀	肉末粉絲 豬肉-復進,嘉一香,弘霖	味噌豆腐湯 豆製品-津悅	青菜	6.4	2.6	2.6	2.7	830	
18	一	地瓜飯	海南油雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	叻沙黃金丸 丸子-家麒,巨富	豆酥四季	洋芋蛋花湯 雞蛋-台南,中一,永成	青菜	6.3	2.5	2.4	2.5	801	
19	二	白飯	醬燒豬排 豬肉-復進,家麒,雅勝,弘霖,三統	蕃茄炒蛋 雞蛋-台南,中一,永成	清炒花椰	榨菜竹筍湯	青菜	6.5	2.6	2.4	2.6	827	
20	三	起司白醬義式麵	香烤雞肉捲 雞肉-上場,佳世福,鼎耀,嘉峰,家麒	★薯球 薯製品-鄉村,三統	香炒高麗	玉米濃湯 雞蛋-台南,中一,永成	青菜	6.3	2.6	2.6	2.5	814	
21	四	白飯	法式蘑菇肉醬 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和樂意,弘霖	烤雞翅 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	炒海根	味噌湯	有糖蔬菜	6.3	2.6	2.4	2.5	809	
22	五	蕎麥飯	韓式蜂蜜檸檬雞塊 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	泡菜豬肉豆腐 豬肉-嘉一香,弘霖,豆製品-津悅	脆炒黃芽	鮮瓜排骨湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	青菜	6.3	2.5	2.6	2.6	811	
25	一	五穀飯	蔥爆肉柳 豬肉-復進,家麒,雅勝,弘霖,三統	咖哩雞肉丸 丸子-家麒,巨富	蝦香白菜	海帶湯 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	青菜	6.5	2.4	2.4	2.4	803	
26	二	白飯	蒲燒嫩雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家麒	玉米肉茸 豬肉-復進,嘉一香,弘霖	川耳鮮瓜	肉骨茶湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	青菜	6.5	2.6	2.4	2.4	818	
27	三	香菇肉燥炒米粉 豬肉-復進,嘉一香,弘霖	★炸豬排 豬肉-復進,家麒,雅勝,弘霖,三統	鮮肉燒賣 燒賣-慶豐佳味,大家	花生海結	酸辣清湯 豆製品-津悅	青菜	6.3	2.6	2.6	2.5	814	
28	四	白飯	烤雞排 雞肉-上場,佳世福,鼎耀,嘉峰,家麒	鹹豬肉高麗 豬肉-復進,家麒,雅勝,弘霖,三統	香菇粉絲	日式豚骨湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,弘霖	有糖蔬菜	6.4	2.5	2.4	2.5	816	
29	五	胚芽飯	蒸肉餅 豬肉-復進,嘉一香,弘霖	台味油豆腐 豆製品-津悅	洋蔥炒蛋 雞蛋-台南,中一,永成	青菜蛋花湯 雞蛋-台南,中一,永成	青菜	6.3	2.5	2.6	2.5	806	

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆製品,麵筋製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
1次	1次	11次	9次	20次	1次	魚肉類 4次	其他 4次	4次	0次



上將食品

113年3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 【本校未使用輻射污染食品】
 *菜單含有蛋、蝦、牛乳、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎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	附餐	全日供應	雞肉供應	魚類供應	油	鹽	糖	
1	五	小麥飯 白米、小麥	塔香豬排 豬排 X1-塊 一片	●麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-煮 一鍋	菇炒結菜 結莖菜、鮮菇-煮 一鍋	青菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜、薑絲		6.7	2.5	2.1	2.4	817	
4	一	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、蘿蔔、花生-燒 一鍋	肉茸粉絲 高麗菜、冬粉、豬肉、蔬菜-炒 一鍋	清炒鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-炒 一鍋	青菜	金針肉絲湯 金針花、豬肉、蔬菜	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
5	二	白飯 白米	●醬爆豬肉 豬肉、四方干、洋葱-炒 一鍋	腰果玉米炒雞 玉米、腰果、蘿蔔、腰果-炒 一鍋	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒 一鍋	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、小魚乾	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
5	二	白飯 白米	●醬爆方干 四方干、洋葱、蔬菜-炒 一鍋	腰果玉米蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔、腰果-炒 一鍋	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-塊 一片	青菜	●味噌湯 豆腐、蘿蔔	水果	6.6	2.4	2.2	2.5	810	
	無肉日													
6	三	奶香 蕈菇筆尖麵 雞、洋芋、豬肉、玉米、鮮菇	炙烤雞腿排 雞排 X1-塊 一片	★美式薯球 薯球 X4-炸 四個	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、蒜-炒 一鍋	青菜	西式濃湯 玉米、洋芋、蘿蔔、雞蛋	巧克力 菠蘿麵包 B03155006		6.7	2.5	2.1	2.7	831
7	四	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蔬菜-煮 一鍋	燒烤醬甜不辣 甜不辣、蔬菜、蘿蔔-炒 一鍋	芝麻海根 海帶絲、彩椒、芝麻-煮 一鍋	有機蔬菜	●番茄豆腐湯 豆腐、番茄、蔬菜	水果	6.7	2.4	2	2.3	803	
8	五	小米飯 白米、小米	醬淋魚排 魚排 X1-塊 一片	洋蔥炒肉 豬肉、洋蔥、蘿蔔-炒 一鍋	芋香白菜 大白菜、芋頭、蔬菜-煮 一鍋	青菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜、湯排、鮮菇		6.6	2.4	2.2	2.5	810	
11	一	雜糧飯 白米、雜糧米	洋芋燉肉 豬肉、洋芋-燉 一鍋	●客家小炒 豆干、魷魚、肉絲、蔬菜-炒 一鍋	韭香芽菜 豆芽菜、蘿蔔、韭菜-炒 一鍋	青菜	●酸辣湯 筍、木耳、豆腐、肉絲、雞蛋	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820	
12	二	白飯 白米	番茄燒雞 雞肉、番茄、蔬菜-燒 一鍋	綜合關東煮 蘿蔔、黑輪、小魚丸、肉類-煮 一鍋	金菇海絲 海帶絲、金針菇、蔬菜-炒 一鍋	青菜	●肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、湯排	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
13	三	什錦炒飯條 飯條、豬肉、蔬菜、紅酒頭	★酥炸肉排 豬排 X1-炸 一片	鮮肉鍋貼 鍋貼 X2-炸 兩個	麵輪冬瓜 冬瓜、絞肉、麵輪、薑-燒 一鍋	青菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽	肉鬆麵包 B06155217		6.7	2.5	2.2	2.6	829
14	四	白飯 白米	●麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、薑片-煮 一鍋	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒 一鍋	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒 一鍋	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、洋蔥、湯排	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810	
15	五	芝麻飯 白米、芝麻	香滷大排 豬排 X1-塊 一片	蒜味小瓜雞 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、蒜-煮 一鍋	黃金玉米 玉米、蔬菜、毛豆-炒 一鍋	青菜	糯米雞湯 雞肉、糯米、洋芋、蔥頭		6.7	2.4	2	2.4	807	
18	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	三杯雞 雞肉、鮑菇、彩椒、薑片-燒 一鍋	奶醬起司燒 大白菜、起司、蔬菜-煮 一鍋	木須鮮瓜 鮮瓜、木耳、玉米筍-煮 一鍋	青菜	洋芋肉絲湯 洋芋、豬肉	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805	
19	二	白飯 白米	照燒豬肉 豬肉、洋葱、蘿蔔-燒 一鍋	●雲耳三角腐 三角豆腐、木耳、蔬菜-燒 一鍋	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒 一鍋	青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	水果	6.6	2.5	2.2	2.3	808	
20	三	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵、番茄、豬肉、蔬菜、迷迭香	墨西哥烤雞翅 三節雞翅 X1-烤 一隻	★麻糬球 麻糬球 X2-炸 兩個	乾煸條豆 條豆、蔬菜、蒜-炒 一鍋	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋	100%果汁 A50215011		6.8	2.6	2.1	2.6	841
21	四	白飯 白米	醬烤里肌排 豬排 X1-塊 一片	日式和風雞 結莖菜、雞肉、蔬菜-煮 一鍋	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒 一鍋	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐、海芽、洋葱	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	燒菲力雞排 無骨雞排 X1-塊 一片	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔-炒 一鍋	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶絲、花生-煮 一鍋	青菜	枸杞青瓜湯 青木瓜、蔬菜、枸杞		6.5	2.4	2.3	2.4	801	
25	一	芝麻飯 白米、芝麻	沙嗲洋芋豬 豬肉、洋芋、洋葱-煮 一鍋	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-煮 一鍋	杏菇炒筍 竹筍、杏鮑菇、蔬菜-炒 一鍋	青菜	當歸雞麵線 雞絲、雞肉、金針菇、當歸	水果	6.8	2.5	2.2	2.5	831	
26	二	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉、鳳梨、蔬菜-燒 一鍋	●瓜仔香干肉燥 干丁、豬肉、香菇、臘肉-煮 一鍋	蒟蒻燒瓜 鮮瓜、木耳、蒟蒻-燒 一鍋	青菜	羅宋湯 番茄、洋葱、湯排	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
27	三	麻香 古早味油飯 白米、糯米、香菇、豬肉、木耳	★椒鹽豬排 豬排 X1-炸 一片	餡餅 餡餅 X1-烤 一個	豆芽彩絲 豆芽菜、蘿蔔、蔬菜-炒 一鍋	青菜	金菇海芽湯 海芽、金針菇、雞肉	豆奶 A70269002		6.6	2.6	2.2	2.6	829
28	四	白飯 白米	壽喜醬燒雞 雞肉、蘿蔔、鮭魚片-煮 一鍋	泰式打拋豬 番茄、洋葱、絞肉、九層塔-煮 一鍋	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、蔬菜-燒 一鍋	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜、豬肉、薑	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
29	五	紅藜飯 白米、紅藜	蠔汁豬排 豬排-塊 一片	高麗炒年糕 高麗菜、年糕、蔬菜-炒 一鍋	木耳條豆 條豆、木耳-炒 一鍋	青菜	薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、薏仁		6.7	2.4	2.2	2.4	812	

★:油炸品 ●:豆類製品



上將食品 113年3月



永和國中食材明細

◎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

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適宜過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎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	點心
1	五	小麥飯	塔香豬排 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	●麻婆豆腐 <small>豆製品-津悅/百商</small>	菇炒結菜	青菜	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋-永成</small>
4	一	糙米飯	宮保雞丁 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	肉茸粉絲 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	清炒鮮瓜	青菜	金針肉絲湯 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>
5	二	白飯	●醬爆豬肉 <small>豆製品-津悅/百商</small>	腰果玉米炒雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	豆酥條豆	青菜	●小魚味噌湯 <small>豆製品-津悅/百商</small>
5	二	白飯	●醬爆方干 <small>豆製品-津悅/百商</small>	腰果玉米蛋 <small>雞蛋-永成</small>	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕 X1-三統</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆製品-津悅/百商</small>
6	三	奶香 葷菇筆尖麵 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	炙烤雞腿排 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	★美式薯球 <small>薯球 X4-三統</small>	蒜香花椰	青菜	西式濃湯 <small>雞蛋-永成</small>
7	四	白飯	南瓜咖哩豬 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	燒烤醬甜不辣 <small>甜不辣-三統</small>	芝麻海根	有機蔬菜	●番茄豆腐湯 <small>豆製品-津悅/百商</small>
8	五	小米飯	醬淋魚排 <small>魚排 X1-鴻一片</small>	洋蔥炒肉 <small>豬肉、洋蔥、蘿蔔-炒一碼</small>	芋香白菜	青菜	鮮蔬排骨湯 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>
11	一	雜糧飯	洋芋燉肉 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	●客家小炒 <small>豆製品-津悅/百商</small>	韭香芽菜	青菜	●酸辣湯 <small>豆製品-津悅/百商</small>
12	二	白飯	番茄燒雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	綜合關東煮 <small>黑輪-三統</small>	金菇海絲	青菜	●肉骨茶湯 <small>豆製品-津悅/百商</small>
13	三	什錦炒飯條 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	★酥炸肉排 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	鮮肉鍋貼 <small>鍋貼 X2-三統</small>	麵輪冬瓜	青菜	海芽蛋花湯 <small>雞蛋-永成</small>
14	四	白飯	●麻香凍腐雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋-永成</small>	開陽高麗	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、洋蔥、通排</small>
15	五	芝麻飯	香滷大排 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	蒜味小瓜雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	黃金玉米	青菜	糯米雞湯 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>
18	一	紅扁豆飯	三杯雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	奶醬起司燒 <small>起司燒-三統</small>	木須鮮瓜	青菜	洋芋肉絲湯 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>
19	二	白飯	照燒豬肉 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	●雲耳三角腐 <small>豆製品-津悅/百商</small>	脆炒高麗	青菜	竹筍雞湯 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>
20	三	迷迭香番茄 肉醬義麵 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	墨西哥烤雞翅 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	★麻糬球 <small>麻糬球 X2-三統</small>	乾煸條豆	青菜	玉米濃湯 <small>雞蛋-永成</small>
21	四	白飯	醬烤里肌排 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	日式和風雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	紅蘿花椰	有機蔬菜	●味噌湯 <small>豆製品-津悅/百商</small>
22	五	蕎麥飯	燒菲力雞排 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋-永成</small>	蘿蔔海結	青菜	枸杞青瓜湯 <small>青木瓜、蔬菜、枸杞</small>
25	一	芝麻飯	沙嗲洋芋豬 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-永成</small>	杏菇炒筍	青菜	當歸雞麵線 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>
26	二	白飯	蜜汁雞丁 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	●瓜仔香干肉燥 <small>豆製品-津悅/百商</small>	茼蒿燒瓜	青菜	羅宋湯 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>
27	三	麻香 古早味油飯 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	★椒鹽豬排 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	餡餅 <small>餡餅 X1-三統</small>	豆芽彩絲	青菜	金菇海芽湯 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>
28	四	白飯	壽喜醬燒雞 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	蛋酥白菜	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>
29	五	紅藜飯	蠔汁豬排 <small>豬肉-萬倍/泓源/和榮堂/富統</small>	高麗炒年糕	木耳條豆	青菜	薏仁雞湯 <small>雞肉-超豪/冠鼎/大成</small>

上將 113.3 月食材

★：油炸品 ●：豆類製品

主菜種類(次/月)				主菜食材分析 (次/月)		副菜食材分析(次/月) 加工食品		其他分析 (次/月)	
豆類及 豆、麵筋製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞、鴨	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1	1	11	9	22	0	5	3	4	0



上將食品

永和國中素食113年03月食材明細

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不适合其過敏體質者食用*

◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：鄧佳欣(營養字第010770號)

服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: ksh3505@gmail.com 地址：新光中心B1樓中庭															
日期	星期	主食	主菜	副菜				湯	附餐	全日 總價	豆類 肉類	蔬菜	油類	熱量	
1	五	白飯	●酸菜麵腸 麵腸-淨悅,百香	●青椒炒豆干 豆干-淨悅,百香	什錦海根	雲耳花椰	蒸南瓜	青菜 結菜鮮菇湯		6.8	2.4	2.2	2.3	815	
4	一	白飯	●番茄豆腐 豆腐-淨悅,百香	洋芋烤麩 烤麩-淨悅,百香	針菇燒瓜	齋香紫茄	●干絲炒豆苗 豆干絲-淨悅,百香	青菜 薑絲紫菜湯	水果	6.7	2.5	2.3	2.4	822	
5	二	五穀飯	●五香大溪干 大溪干-淨悅,百香	●味噌凍豆腐 凍豆腐-淨悅,百香	豆酥條豆	★炸豆沙捲 豆沙捲 X1-三統	脆炒高麗	青菜 糯米洋芋湯	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819	
6	三	白飯	●杏片豆腸 豆腸-淨悅,百香	福菜素五花 素五花-淨悅,百香	芋香玉米	麻香地瓜葉	鹽水毛豆莢	●白菜三絲湯 大白菜,蔬菜,腐皮	巧克力 菠蘿麵包 B03155006	6.6	2.5	2.1	2.3	806	
7	四	青醬薑菇 義大利麵	●醬淋素肉排 素肉排 X1-淨悅,百香	●沙茶豆干 豆干-淨悅,百香	紅蘿花椰	黑糖小饅頭 黑糖饅頭 X1-三統	白果芥藍	有機蔬菜 南瓜濃湯		水果	6.6	2.5	2.2	2.6	822
8	五	小米飯	●素蠔豆包 豆包-淨悅,百香	●糖醋油腐 油豆腐-淨悅,百香	黃芽雙絲	香椿洋芋	素蠔刈菜	青菜 枸杞鮮瓜湯		6.7	2.4	2.3	2.3	819	
11	一	時蔬炒板條	●素棒腿 素棒腿 X1-淨悅,百香	●豉汁炒干絲 豆干絲-淨悅,百香	芋泥包 小芋泥包 X1-三統	炒萵苣	豆醬炒筍	青菜 ●玉米豆腐湯 豆腐-淨悅,百香	水果	6.8	2.4	2.1	2.5	821	
12	二	白飯	●宮保凍豆腐 凍豆腐-淨悅,百香	●蘿蔔滷麵輪 麵輪-淨悅,百香	白菜滷	椒鹽洋芋瓣 洋芋薯條 X2-三統	炒扁蒲	青菜 番茄黃芽湯	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808	
13	三	紫米飯	★炸素蚵仔 素蚵仔 X3-淨悅,百香	●彩椒方干 四方干-淨悅,百香	脆薯彩蔬	梅菜苦瓜	鹹香芋頭	●海芽味噌湯 豆腐-淨悅,百香	草莓 夾心麵包 B03149184	6.7	2.4	2	2.6	816	
14	四	薏仁飯	●滷蘭花干 蘭花干-淨悅,百香	●家常豆腐 豆腐-淨悅,百香	芹炒海絲	針菇龍鬚	蓮子南瓜	有機蔬菜 藥膳洋芋湯		水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
15	五	白飯	●咖哩百頁 百頁-淨悅,百香	●麻香豆皮 豆皮-淨悅,百香	醬燒結頭	木耳條豆	芝麻牛蒡絲	青菜 麵線羹		6.6	2.4	2.2	2.4	809	
18	一	白飯	●打拋豆腸 豆腸-淨悅,百香	●榨菜干片 豆干-淨悅,百香	高麗粉絲	薑炒地瓜葉	芝麻球 芝麻球 X1-三統	●青瓜鮮菇湯 豆腐-淨悅,百香	水果	6.9	2.4	2	2.5	826	
19	二	番茄 義大利麵	●素牛蒡排 素牛蒡排 X1-淨悅,百香	●彩椒油腐 油豆腐-淨悅,百香	木耳花椰	銀絲卷 小銀絲卷 X1-三統	菇炒海帶	青菜 玉米濃湯	水果	6.8	2.4	2	2.6	823	
20	三	糙米飯	●芹炒豆雞片 豆雞片-淨悅,百香	素火腿片 素火腿 X2-淨悅,百香	玉筍鮮瓜	五味醬紫茄	香菇竹筍	●結頭蔬菜湯	100%果汁 A50215011	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
21	四	白飯	鳳梨烤麩 烤麩-淨悅,百香	●泡菜凍豆腐 凍豆腐-淨悅,百香	★炸薯餅 薯餅 X1-三統	玉米彩蔬	枸杞芥藍	有機蔬菜 金針海芽湯		水果	6.7	2.4	2.4	2.6	816
22	五	蕎麥飯	●和風豆腐 豆腐-淨悅,百香	花生麵筋 麵筋-淨悅,百香	芽菜彩絲	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-三統	炒茼蒿小卷 茼蒿小卷-淨悅,百香	●蘿蔔素丸湯 素丸子-淨悅,百香		6.7	2.4	2.1	2.5	814	
25	一	香菇油飯	●素魚排 素魚排-淨悅,百香	●腰果方干 四方干-淨悅,百香	紅絲條豆	素蒸餃 素水餃 X2-淨悅,百香	菇燒芥菜	●酸辣湯 豆腐-淨悅,百香	水果	6.8	2.5	2	2.6	831	
26	二	雜糧飯	●照燒豆包 豆包-淨悅,百香	●瓜仔素肉燥 素絞肉-淨悅,百香	椒鹽毛豆莢	金菇萵苣	高麗炒年糕	●羅宋湯	水果	6.7	2.5	2	2.4	815	
27	三	白飯	●滷四角腐 四角腐 X1-淨悅,百香	●素魷小炒 豆干,素魷魚-淨悅,百香	關東煮	烤薯球 薯球 X3-三統	芝麻菠菜	●竹筍鮮菇湯	豆奶 A70269002	6.8	2.4	2	2.6	823	
28	四	胚芽飯	●沙嗲百頁 百頁-淨悅,百香	●砂鍋 素獅子頭 素獅子頭-淨悅,百香	什錦鮮瓜	木耳莧菜	★紅豆酥捲 紅豆酥捲 X1-三統	●酸菜油腐 細粉湯 油豆腐-淨悅,百香		水果	6.7	2.4	2	2.3	803
29	五	白飯	●塔香素肚 素肚-淨悅,百香	●壽喜豆皮 豆皮-淨悅,百香	豆瓣海絲	豉汁苦瓜	●干絲龍鬚 豆干絲-淨悅,百香	●鮮菇冬瓜湯		6.5	2.5	2.1	2.4	803	

★:油炸品 ●:豆類製品



上將食品

永和國中素食113年03月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不适合其過敏體質者食用*

◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kb9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：鄭佳欣(營養字第010770號)

期	日	主 食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全日 總量	豆類 總量	蔬菜 總量	油脂 總量	熱量	
1	五	白飯 白米	●酸菜麵腸 麵腸、酸菜-燒 一題	●青椒炒豆干 豆干、青椒-炒 一題	什錦海根 海帶根、蔬菜-煮 一題	雲耳花椰 花椰菜、木耳-炒 一題	蒸南瓜 南瓜、枸杞-蒸 一題	青菜 結菜鮮菇湯 結菜、鮮菇		6.8	2.4	2.2	2.3	815
4	一	白飯 白米	●番茄豆腐 豆腐、番茄-煮 一題	洋芋烤麩 烤麩、洋芋-燒 一題	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇-煮 一題	齋香紫茄 茄子、九層塔-煮 一題	●干絲炒豆苗 豆干絲、豆苗-炒 一題	青菜 薑絲紫菜湯 薑、紫菜、薑	水果	6.7	2.5	2.3	2.4	822
5	二	五穀飯 白米、五穀米	●五香大溪干 大溪干-油 一題	●味噌凍豆腐 凍豆腐、木耳、青豆-煮 一題	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒 一題	★炸豆沙捲 豆沙捲 X1-炸 一個	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒 一題	青菜 糯米洋芋湯 洋芋、糯米、鮮菇	水果	6.7	2.4	2.1	2.6	819
6	三	白飯 白米	●杏片豆腸 豆腸、蔬菜、杏片-煮 一題	福菜素五花 素五花、福菜、芹菜-煮 一題	芋香玉米 玉米粒、蔬菜、芋頭-煮 一題	麻香地瓜葉 地瓜葉、薑-炒 一題	鹽水毛豆莢 毛豆莢-煮 一題	青菜 ●白菜三絲湯 大白菜、蔬菜、腐皮		巧克力 菠蘿麵包 B03155006				806
7	四	青醬蕈菇 義大利麵 麵、玉米、鮮菇、蔬菜	●醬淋素肉排 素肉排 X1-燒 一片	●沙茶豆干 豆干、芹菜-炒 一題	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮 一題	黑糖小饅頭 黑糖饅頭 X1-煮 一個	白果芥藍 芥藍菜、白果-炒 一題	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	水果	6.6	2.5	2.2	2.6	822
8	五	小米飯 白米、小米	●素蠔豆包 豆包、蘿蔔-燒 一題	●糖醋油腐 油豆腐、彩椒-燒 一題	黃芽雙絲 黃豆芽、海苔-炒 一題	香椿洋芋 洋芋、蘿蔔、香椿-煮 一題	素蠔刈菜 刈菜、素蠔絲-煮 一題	青菜 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、金針菇、枸杞		6.7	2.4	2.3	2.3	819
11	一	時蔬炒飯條 飯條、蔬菜、鮮菇	●素棒腿 素棒腿 X1-燒 一個	●豉汁炒干絲 豆干絲、蔬菜-炒 一題	芋泥包 小芋泥包 X1-煮 一個	炒茼蒿 茼蒿、蘿蔔-炒 一題	豆醬炒筍 竹筍、鮮菇-炒 一題	青菜 ●玉米豆腐湯 豆腐、玉米	水果	6.8	2.4	2.1	2.5	821
12	二	白飯 白米	●宮保凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、花生-煮 一題	●蘿蔔滷麵輪 蘿蔔、麵輪、玉米筍-煮 一題	白菜滷 大白菜、木耳-煮 一題	椒鹽洋芋瓣 洋芋薯 X2-炸 兩個	炒扁蒲 扁蒲、蔬菜-炒 一題	青菜 番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	水果	6.7	2.4	2.2	2.3	808
13	三	紫米飯 白米、紫米	★炸素蚵仔 素蚵仔 X3-炸 三個	●彩椒方干 四方干、彩椒-燒 一題	脆薯彩蔬 刈薯、毛豆-炒 一題	梅菜苦瓜 苦瓜、梅菜-燒 一題	鹹香芋頭 芋頭、蔬菜-煮 一題	青菜 ●海芽味噌湯 豆腐、海芽		草莓 夾心麵包 B03149184				816
14	四	薏仁飯 白米、薏仁	●滷蘭花干 蘭花干-油 一個	●家常豆腐 豆腐、玉米-煮 一題	芹炒海絲 海帶絲、芹菜-炒 一題	針菇龍鬚 龍鬚菜、金針菇-炒 一題	蓮子南瓜 南瓜、蓮子-煮 一題	有機蔬菜 藥膳洋芋湯 洋芋、龍鬚、當歸	水果	6.7	2.5	2.1	2.3	813
15	五	白飯 白米	●咖哩百頁 百頁、洋芋、蘿蔔-煮 一題	●麻香豆皮 豆皮、高麗菜、紅菜-燒 一題	醬燒結頭 結頭菜、蘿蔔-煮 一題	木耳條豆 條豆、木耳-炒 一題	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻-炒 一題	青菜 麵線羹 麵線、金針菇、木耳、蘿蔔		6.6	2.4	2.2	2.4	805
18	一	白飯 白米	●打拋豆腸 豆腸、番茄、九層塔-煮 一題	●榨菜干片 豆干、榨菜、蔬菜-炒 一題	高麗粉絲 高麗菜、冬菇、木耳-炒 一題	薑炒地瓜葉 地瓜葉、薑-炒 一題	芝麻球 芝麻球 X1-炸 一個	青菜 ●青瓜鮮菇湯 青木瓜、豆皮、鮮菇	水果	6.9	2.4	2	2.5	826
19	二	番茄 義大利麵 麵、番茄、蔬菜	●素牛蒡排 素牛蒡排 X1-燒 一片	●彩椒油腐 油豆腐、彩椒-燒 一題	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒 一題	銀絲卷 小銀絲卷 X1-煮 一個	菇炒海帶 海帶、金針菇、蔬菜-炒 一題	青菜 玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	6.8	2.4	2	2.6	823
20	三	糙米飯 白米、糙米	●芹炒豆雞片 豆雞片、芹菜-炒 一題	●素火腿片 素火腿 X2-煮 兩片	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-煮 一題	五味醬紫茄 茄子-燒 一題	香菇竹筍 竹筍、香菇、蘿蔔-燒 一題	青菜 結頭蔬菜湯 結頭菜、蔬菜		100%果汁 A50215011				806
21	四	白飯 白米	●鳳梨烤麩 烤麩、鳳梨、蘿蔔-煮 一題	●泡菜凍豆腐 凍豆腐、自製泡菜-煮 一題	★炸薯餅 薯餅 X1-炸 一個	玉米彩蔬 玉米粒、蔬菜、毛豆-炒 一題	枸杞芥藍 芥藍菜、枸杞-炒 一題	有機蔬菜 金針海芽湯 金針花、蔬菜、海芽	水果	6.7	2.4	2	2.6	816
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	●和風豆腐 豆腐、蔬菜、小黃瓜-燒 一題	●花生麵筋 麵筋、冬瓜、花生-煮 一題	芽菜彩絲 豆芽菜、蔬菜-炒 一題	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-煎 一片	炒茼蒿小卷 茼蒿小卷、蔬菜-炒 一題	青菜 蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸子		6.7	2.4	2.1	2.5	814
25	一	香菇油飯 白米、糯米、香菇、麵粉	●素魚排 素魚排 X1-燒 一片	●腰果方干 四方干、腰果、蘿蔔-燒 一題	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒 一題	素蒸餃 素水餃 X2-煮 兩個	菇燒芥菜 芥菜、鮮菇-燒 一題	青菜 ●酸辣湯 豆腐、蔬菜、筍絲	水果	6.8	2.5	2	2.6	831
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米	●照燒豆包 豆包、彩椒-燒 一題	●瓜仔素肉燥 冬瓜、素絞肉、臘肉-煮 一題	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮 一題	金菇茼蒿 茼蒿、金針菇-炒 一題	高麗炒年糕 高麗菜、年糕、蔬菜-炒 一題	青菜 羅宋湯 番茄、芹、蘿蔔	水果	6.7	2.5	2	2.4	819
27	三	白飯 白米	●滷四角腐 四角腐 X1-油 一個	●素魷小炒 豆干、素魷魚、芹菜-炒 一題	關東煮 蘿蔔、海帶、玉米筍-煮 一題	烤薯球 薯球 X3-炸 三個	芝麻菠菜 菠菜、芝麻-炒 一題	有機蔬菜 竹筍鮮菇湯 竹筍、鮮菇、木耳		豆奶 A70269002				823
28	四	胚芽飯 白米、胚芽	●沙嗲百頁 百頁、洋芋-煮 一題	●砂鍋 素獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮 一題	什錦鮮瓜 鮮瓜、蔬菜-煮 一題	木耳莧菜 莧菜、木耳-炒 一題	★紅豆酥捲 紅豆酥捲 X1-炸 一個	有機蔬菜 ●酸菜油腐 細粉湯 酸菜、油豆腐、粉絲	水果	6.7	2.4	2	2.3	803
29	五	白飯 白米	●塔香素肚 素肚、蔬菜、九層塔-炒 一題	●壽喜豆皮 豆皮、高麗菜、鮮菇-煮 一題	豆瓣海絲 海帶絲、芹菜-炒 一題	豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉-燒 一題	●干絲龍鬚 龍鬚菜、豆干絲-炒 一題	青菜 鮮菇冬瓜湯 冬瓜、鮮菇、薑絲		6.5	2.5	2.1	2.4	803

★:油炸品 ●:豆類製品



雙翼食品

永和國中

113年3月菜單

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)，張煥庭(第4985號)，方慈蓮(第8670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	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱	
1	五	雜糧飯 白米、雜糧米	★炸魚排 魚排X1 炸	甜蔥打拋肉 洋蔥、絞肉、番茄、九層塔煮一瓢	麻香黃芽 黃豆芽、海芽 煮一瓢	青菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
4	一	紫米飯 白米、紫米	韓風春川炒雞 雞肉、泡菜、年糕 炒一瓢	香乾肉末 乾丁、絞肉 煮一瓢	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮一瓢	青菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	6.5	2.6	2.1	2.6	820	
5	二	白飯 白米	奶香咖哩豚肉 豬肉、洋芋、椰奶 煮一瓢	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒一瓢	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒一瓢	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
5	二	白飯 白米	番茄炒蛋/蘿蔔肉羹/黃金咖哩 番茄、蛋 炒一瓢/蘿蔔、肉羹 煮一瓢/洋芋、紅蘿蔔 煮一瓢		脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒一瓢	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
6	三	番茄肉醬麵 麵、豬肉、番茄	嫩汁雞排 雞排X1 燒	豆沙麻糬球 麻糬球X2 烤一瓢	彩蔬條豆 條豆、紅蘿蔔 炒一瓢	青菜	洋芋濃湯 洋芋、菇	奶酥麵包 B03-155-004		6.6	2.5	2.0	2.4	808
7	四	白飯 白米	★炸蝦排 蝦排X1 炸	●油腐燒雞 油豆腐、雞肉 燒一瓢	蔬菜冬粉 冬粉、白菜 煮一瓢	有機青菜	羅宋湯 番茄、洋芋、大骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
8	五	糙米飯 白米糙米	雞肉洋蔥燒 雞肉、洋蔥 炒一瓢	雙醬馬鈴薯 洋芋、豬肉、白醬、紅醬 煮一瓢	鮮炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒一瓢	青菜	海芽湯 海芽		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
11	一	五穀飯 白米、五穀米	醬燒豬排 豬排X1 燒	鮮瓜貢丸 黃瓜、貢丸X1、紅蘿蔔 煮	脆炒雙絲 豆芽、韭菜 炒一瓢	青菜	●酸辣湯 豆腐、時蔬、紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
12	二	白飯 白米	★炸雞排 雞排X1 炸	●椒香豬肉豆腐 豆腐、絞肉 煮一瓢	炒花椰菜 花椰菜 炒一瓢	青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
13	三	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	蔬菜豬肉 豬肉、洋蔥 煮一瓢	美式雞柳條 雞柳條X2 烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒一瓢	青菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋	蜂蜜星星 B03-117-001		6.5	2.5	2.0	2.4	801
14	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 炒一瓢	蒜香玉米肉 玉米、洋芋、絞肉 煮一瓢	沙茶海根 海根、紅蘿蔔 煮一瓢	有機青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818	
15	五	雜糧飯 白米、雜糧米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷一瓢	雞蓉寬粉 多粉、雞肉、白菜、紅蘿蔔 煮一瓢	●滷味 豆干、素肚 滷一瓢	青菜	冬瓜湯 冬瓜、雞肉、蔞鳳梨		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
18	一	地瓜飯 白米、地瓜	三杯雞 雞肉、菇 煮一瓢	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒一瓢	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 煮一瓢	青菜	三絲湯 刈薯、豬肉絲、木耳	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
19	二	白飯 白米	蔥爆沙茶肉 豬肉、洋蔥 炒一瓢	★炸台式雞米花 雞肉X2、九層塔 炸	韭菜豆芽 豆芽、韭菜 炒一瓢	青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
20	三	豬肉招牌油飯 白米、糯米、豬肉	包心雞肉捲 雞肉捲X1 烤	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	●豆干小炒 豆干、豬肉 炒一瓢	青菜	洋芋排骨湯 洋芋、山藥、排骨	100%果汁 A50-222-002		6.5	2.5	2.0	2.4	801
21	四	白飯 白米	馬鈴薯滷肉 豬肉、洋芋 滷一瓢	麥香雞排 麥香雞堡排X1 烤	●燒油腐 油腐、金針菇 煮一瓢	有機青菜	彩頭雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
22	五	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔雞 雞肉、蘿蔔、醬瓜 煮一瓢	醬燒甜不辣 甜不辣X1 燒	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒一瓢	青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
25	一	小米飯 白米、小米	糖醋魚 魚肉、洋蔥 燒一瓢	叻沙洋芋雞 洋芋、雞肉、紅蘿蔔、咖哩 煮一瓢	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮一瓢	青菜	●大滷湯 豆腐、筍、木耳	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
26	二	白飯 白米	★炸雞翅 三節雞翅X1 炸	●香蔥肉燥豆干 豆干、豬肉、紅蔥 煮一瓢	燉煮冬瓜 冬瓜、薑 煮一瓢	青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米、柴魚	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	805	
27	三	奶香烏龍麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排X1 燒	●關東煮 甜不辣、油腐、魚丸 煮一瓢	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒一瓢	青菜	黃瓜湯 黃瓜、雞肉	豆奶 A70-266-004		6.5	2.6	2.0	2.4	804
28	四	白飯 白米	蒲燒雞丁 雞肉、彩椒 燒一瓢	蘿蔔燒肉 蘿蔔、豬肉 燒一瓢	炒海帶絲 海絲、芹 炒一瓢	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
29	五	五穀飯 白米、五穀米	蔬菜燉肉 豬肉、刈薯、栗子 燉一瓢	蔥爆芽菜雞 洋蔥、豆芽、雞肉 炒一瓢	●茄汁豆腐 豆腐、青豆 燒一瓢	青菜	海帶湯 海帶、大骨		6.5	2.6	2.1	2.4	811	

★油炸1次/週 ●豆類製品2次以上/週

鰵魚除了含有豐富的蛋白質、鐵、鈣、磷等營養素，魚油中的不飽和脂肪酸DHA（二十二碳六烯酸）和EPA（二十碳五烯酸），不僅有助於預防心血管疾病，還能維持大腦神經傳導功能正常運作。



雙翼食品

113年3月菜單(廠商表)

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) 張素純(第4985號) 方慈霞(第3670號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含鈣質之藥物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大過敏源成分，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	蔬	油	熱量	
1	五	雜糧飯	★炸魚排 魚排-高昇	甜蔥打拋肉 絞肉-泰安/立大/鼎昌	麻香黃芽	青菜	冬瓜湯 排骨-泰安/立大/鼎昌		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
4	一	紫米飯	韓風春川炒雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖	香乾肉末 干丁-津悅、春豐/絞肉-泰安/立大/鼎昌	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	青菜	結頭菜湯 結頭菜	水果	6.5	2.6	2.1	2.6	820	
5	二	白飯	奶香咖哩豚肉 排骨-泰安/立大/鼎昌	番茄炒蛋 肉羹-冠霖	脆炒高麗	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐-津悅、春豐	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
5	二	白飯	番茄炒蛋 蛋-中一	蘿蔔肉羹/黃金咖哩 肉羹-冠霖	脆炒高麗	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐-津悅、春豐	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
6	三	番茄肉醬麵 豬肉-泰安/立大/鼎昌	嫩汁雞排 雞肉-洽富、超泰、冠霖	豆沙麻糬球 麻糬球-冠霖	彩蔬條豆	青菜	洋芋濃湯	奶酥麵包 B03-155-004		6.6	2.5	2.0	2.4	808
7	四	白飯	★炸蝦排 蝦排-冠霖	●油腐燒雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖 油腐-春豐、津悅	蔬菜冬粉	有機青菜	羅宋湯 排骨-泰安/立大/鼎昌	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
8	五	糙米飯	雞肉洋蔥燒 雞肉-洽富、超泰、冠霖	雙醬馬鈴薯 豬肉-泰安/立大/鼎昌	鮮炒青花	青菜	海芽湯		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
11	一	五穀飯	醬燒豬排 豬肉-泰安/立大/鼎昌	鮮瓜貢丸 貢丸-冠霖	翠炒雙絲	青菜	●酸辣湯 豆腐-春豐、津悅	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
12	二	白飯	★炸雞排 雞肉-洽富、超泰、冠霖	●椒香豬肉豆腐 豆腐-津悅、春豐/絞肉-泰安/立大/鼎昌	炒花椰菜	青菜	肉骨茶湯 排骨-泰安/立大/鼎昌	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815	
13	三	櫻花蝦炒飯	京醬肉柳 豬肉-泰安/立大/鼎昌	美式雞柳條 雞柳條-冠霖	蒜香甘藍	青菜	玉米濃湯	蜂蜜星星 B03-117-001		6.5	2.5	2.0	2.4	801
14	四	白飯	糖醋雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖	蒜香玉米肉 豬肉-泰安/立大/鼎昌	沙茶海根	有機青菜	●小魚味噌湯 豆腐-春豐、津悅	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818	
15	五	雜糧飯	花生滷豬腳 豬肉-泰安/立大/鼎昌	雞蓉寬粉 雞肉-洽富、超泰、冠霖	●滷味 豆干-春豐	青菜	冬瓜湯 雞肉-洽富、超泰、冠霖		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
18	一	地瓜飯	三杯雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖	番茄歐姆蛋 蛋-中一	白菜滷	青菜	三絲湯 豬肉-泰安/立大/鼎昌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
19	二	白飯	蔥爆沙茶肉 豬肉-泰安/立大/鼎昌	★炸台式雞米花 雞肉-洽富、超泰、冠霖	韭菜豆芽	青菜	海芽蛋花湯	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
20	三	豬肉招牌油飯	包心雞肉捲 雞肉捲-冠霖	阿薩姆茶葉蛋 蛋-中一	●豆干小炒 豬肉-泰安/立大/鼎昌	青菜	洋芋排骨湯	100%果汁 A50-222-002		6.5	2.5	2.0	2.4	804
21	四	白飯	馬鈴薯滷肉 豬肉-泰安/立大/鼎昌	麥香雞排 麥香雞排-冠霖	●燒油腐 油腐-春豐	有機青菜	彩頭雞湯 雞肉-洽富、超泰、冠霖	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
22	五	五穀飯	瓜仔雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖	醬燒甜不辣 甜不辣-冠霖	木耳結頭	青菜	味噌蔬菜湯		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
25	一	小米飯	糖醋魚 魚肉-全國漁會	叻沙洋芋雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖	炒花椰菜	青菜	●大滷湯 豆腐-津悅、春豐	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
26	二	白飯	★炸雞翅 雞肉-洽富、超泰、冠霖	●香蔥肉燥豆干 豆干-春豐、津悅 豬肉-泰安/立大/鼎昌	燉煮冬瓜	青菜	蘿蔔玉米湯	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	805	
27	三	奶香烏龍麵	五香豬排 豬肉-泰安/立大/鼎昌	●關東煮 甜不辣、魚丸-冠霖、油腐-津悅	炒高麗菜	青菜	黃瓜湯 黃瓜、雞肉	豆奶 A70-266-004		6.5	2.6	2.0	2.4	804
28	四	白飯	蒲燒雞丁 雞肉-洽富、超泰、冠霖	蘿蔔燒肉 豬肉-泰安/立大/鼎昌	炒海帶絲	有機青菜	榨菜肉絲湯 豬肉-泰安/立大/鼎昌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
29	五	五穀飯	蔬菜燉肉 豬肉-泰安/立大/鼎昌	蔥爆芽菜雞 雞肉-洽富、超泰、冠霖	●茄汁豆腐 豆腐-津悅、春豐	青菜	海帶湯 豬肉-泰安/立大/鼎昌		6.5	2.6	2.1	2.4	811	

主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆/麵筋製品	魚肉與海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
1次	3次	7次	10次	20次	0次	魚肉類6次	其他1次	5次	0次