

新北市立永和國中

1130313

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：

教師兼學務主任 林育慈 代為執行
6/15/14

事務組長：

事務組長 劉世勳

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 4 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

時間：113 年 3 月 13 日 9:15 地點：會議室(二)

	姓 名	職 務	簽 到
01	林育慈	學務主任	林育慈
02	呂紹川	總務主任	呂紹川
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	劉世勛
09	林雅卉	教師代表	林雅卉
10	張鈴珠	教師代表	有課務
11	雙翼	廠商代表	蔡麗霞 呂市果
12	上將	廠商代表	鄧佳欣 蘇志松
13	統鮮	廠商代表	傅麗霞 華存子
14	許錦雲	午餐秘書	許錦雲
15	于巧潔	學生自治會代表	有課務
16	謝依恩	學生自治會代表	謝依恩
17	臧康潔	學生自治會代表	臧康潔

112 學年度永和國中 113 年 4 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

壹、 開會時間：民國 113 年 3 月 13 日（星期三）上午 9:15 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、113 年一月下半月、二月、三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、炸雞排、麵包、果汁份數應足夠。星期三特餐油飯、麵類請加量。炸豬排、雞排不要裹粉太厚。
2. (南瓜)燒豬肉、(茄汁)鵪鶉蛋的菜餚請注意廚餘量的多少看學生喜愛程度，蒸餃、洋蔥炒蛋、菜脯蛋請不要太鹹，也請盡量避免重複的烹調方式(例如嫩汁雞翅、嫩汁豬排)。青菜請青翠勿黑黑黃黃。
3. 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。
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。請注意挑除菜蟲。
9. 學生自治會代表反應 3/4 無肉日的番茄炒蛋有 2 盒，學校感謝雙翼廠商應變處理於當週 3/7 補上餐食蘿蔔肉羹。

二、113 年 4 月菜單檢討：

各食品公司 113 年 4 月份菜單修改、素食菜單修改。如附件：

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

三、違約懲處：

◎ 一月下半月、二月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件			1.2/19 木耳花椰有菜蟲。扣 1/3 點(二.12)。 和 11/24 菜蟲 1/3 點，1/11 菜蟲 1/3 點。累積三次扣 1 點
記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1 點(菜蟲累積三次)

◎ 三月上半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件			
記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點

◎一月～三月上半月懲處統計:如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
一月懲處記點總計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點
一月懲處金額總計	共 0 元	共 0 元	共 0 元
二月懲處記點總計	共 0 點	共 0 點	共 1 點(菜蟲累積三次)
二月懲處金額總計	共 0 元	共 0 元	共 1000 元
三月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
三月上半月懲處金額統計	共 0 元	共 0 元	共 0 元

◎ 截至 113. 二月各家記點統計: 如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
一月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點
二月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 1/3 點
截至 113. 二月記點總計	共 2 又 1/3 點	共 4 點	共 3 點

四、臨時動議：

1. 4 月份行政、素食由統鮮供應，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. 會議中三家廠商建議 113 學年度午餐招標調整價格規格，能參考午餐成本連年上漲，廠商經營日益困難，望能調整水果次數 3 次改為 2 次，以上建議內容紀錄供參考。
7. 預計 5 月桶餐會議 4 月 17 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			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						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



雙翼食品 113年4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：新北市樹林區忠貞街3號 電話：02-26895506 營養師：李淑卿(營養字第2703號)、張淑嫻(第4985號)、方慈鳳(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	魚	蔬	油	熱
1	一	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒豬肉 豬肉、蔬菜 燒	奶香玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、味噌	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	8.0	
2	二	白飯 白米	南洋沙嗲雞 雞肉、洋蔥 煮	三杯燒肉油腐 油腐、絞肉、木耳 煮	芹香冬瓜 冬瓜、芹 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	8.15	
2	二	白飯 白米	茶葉蛋/●沙嗲油豆腐/薯條 蛋X1 滷 油豆腐 燒/薯條X3 烤		芹香冬瓜 冬瓜、芹 煮	青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	8.15	
3	三	肉燥 乾拌麵 麵、絞肉、豆乾	滷雞排 雞排X1 滷	★ 地 瓜 球 地瓜球X3 炸	炒高麗菜 高麗菜 炒	青菜	洋芋湯 洋芋、雞肉	巧克力菠蘿 B03-155-006		6.5	2.5	2.1	2.5	8.0
8	一	小米飯 白米、小米	★炸 雞 排 雞排X1 炸	照燒洋芋燉肉 洋芋、豬肉、芋頭 燉	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	8.17	
9	二	白飯 白米	京醬炒肉 豬肉、豆芽 炒	●番茄肉末豆腐 豆腐、番茄、絞肉 炒	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	8.15	
10	三	櫻 花 蝦 炒 飯 白米、櫻花蝦	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	三 角 薯 餅 薯餅X2 烤	碧綠花椰 花椰菜 煮	青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	小象麵包 B03-080-007		6.6	2.5	2.0	2.5	8.1
11	四	白飯 白米	滷豬排 豬排X1 滷	魷魚羹燴瓜 黃瓜、魷魚羹 燴	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	裙帶味噌湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	8.13	
12	五	麥片飯 白米、麥片	宮保雞丁 雞肉、彩椒 炒	●蔥爆肉絲豆干 豆干、豬肉、蔥 炒	香菇白菜 白菜、菇 煮	青菜	冬瓜湯 冬瓜、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	8.22	
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	★ 炸 鹽 酥 雞 雞肉X2 炸	鮮炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔 燒	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、雞肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	8.17	
16	二	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	肉醬薯塊 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	青菜	●柴魚味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	8.10	
17	三	香菇 豬肉油飯 白米、糯米、豬肉	五香豬排 豬排X1 滷	蜜豆沙捲 豆沙捲X1 烤	● 芝麻方干 豆干、芝麻 煮	青菜	海味金菇湯 海芽、金針菇	100%果汁 A50-222-002		6.6	2.5	2.1	2.5	8.15
18	四	白飯 白米	蔥油雞丁 雞肉、蔬菜 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	白菜滷 白菜、木耳 煮	有機 青菜	黃瓜湯 黃瓜、排骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	8.08	
19	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	壽喜燒雙拼 米血糕、百頁、菇 煮	紅絲青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	青菜	結頭菜湯 結頭菜、雞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	8.13	
22	一	紫米飯 白米、紫米	★炸魚排 魚排X1 炸	肉末粉絲 寬粉、絞肉、豆芽 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	8.22	
23	二	白飯 白米	筍香滷肉 豬肉、筍 滷	海山醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 燒	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米粒、柴魚	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	8.15	
24	三	焗烤 白醬奶油麵 麵、豬肉、起司	菲力雞排 雞排X1 燒	布 丁 酥 布丁酥X1 烤	花干素肚 蘭花干、素肚 滷	青菜	羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥	豆奶 A70-266-004		6.5	2.5	2.1	2.5	8.06
25	四	白飯 白米	蒜香豬排 豬排X1、蒜 炒	●醬燒凍豆腐 凍豆腐、豆腸、木耳 煮	鮮蔬大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	蔬菜大骨湯 刈薯、大骨	水果	6.6	2.5	1.7	2.4	8.00	
26	五	胚芽飯 白米、胚芽米	芝麻蜜汁雞 雞肉、彩椒、芝麻 炒	玉米絞肉 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮	醬燒海根 海帶根 燒	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干		6.5	2.4	1.7	2.5	7.90	
29	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒魚丁 魚肉、洋芋 煮	●高麗菜炒豆干 豆干、高麗菜、豬肉 炒	炒雙絲 豆芽、紅蘿蔔 炒	青菜	三絲湯 刈薯、豬肉、木耳	水果	6.6	2.5	1.7	2.5	8.05	
30	二	白飯 白米	洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥、蛋 炒	筍香肉末 筍、絞肉、菇、紅蘿蔔 煮	鮮蔬條豆 條豆、木耳 煮	青菜	麻香海芽湯 海芽	水果	6.6	2.6	1.7	2.4	8.08	

★油炸 1次/週

●豆類製品2次以上/週

黃澄澄的南瓜一直以來都是便當或自助餐店的常客，不過南瓜為雜糧類，同屬於澱粉家族的一員喔

78 統鮮美食 113年4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6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	水果	金針 菜肉	豆腐 菜肉	蔬菜	湯品	水果
1	一	小米飯 白米+小米	烤雞肉捲 雞肉捲*1-烤	番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	花生海帶 海帶+花生-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.4	2.5	818
2	二	白飯 白米	洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒 茶葉蛋/薯條 雞蛋*1-滷 薯條X4-烤	●玉米煨豆腐 豆腐+玉米+紅蘿蔔+毛豆-煮	菇炒高麗 高麗菜+香菇-炒	青菜	竹筍湯 竹筍+香菇	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	三	韓式拌飯 白米+黃豆芽+豬絞肉	★炸香雞排 雞排*1-炸	●泡菜年糕 泡菜+年糕條+豆皮+金針菇-煮	清炒條豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	大醬湯 白蘿蔔+杏鮑菇+洋蔥	桂冠鮮肉包 B02-020-001	6.4	2.5	2.4	2.5	808
8	一	芝麻飯 白米+芝麻	青醬豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	★麥香雞堡排 麥香雞堡排X1-炸	芹香炒豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒	青菜	●蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	水果	6.3	2.6	2.6	2.6	818
9	二	白飯 白米	香菇燒雞 雞肉塊+香菇+紅蔥+蔥-煮	酸甜洋芋豬 馬鈴薯+豬肉片+洋蔥+蕃茄-煮	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔+毛豆-炒	青菜	柴魚蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片	水果	6.4	2.5	2.5	2.4	808
10	三	肉絲炒麵 麵+豬肉絲+香菇	蒲燒魚排 魚排*1-燒	鮮肉蒸餃 蒸餃*2-蒸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	三絲雞湯 高麗菜+金針菇+紅蘿蔔+雞骨	玉璽全草莓 夾心麵包 B03-149-185	6.3	2.5	2.4	2.6	808
11	四	白飯 白米	醬燒雞排 雞排*1-燒	●豆干肉柳 豆干+豬肉柳-炒	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+杏鮑菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	818
12	五	燕麥飯 白米+燕麥	肉骨茶肉片 肉片+金針菇+杏鮑菇+豆皮-煮	焗烤玉米雞蓉 玉米+雞肉蓉+起司-烤	柴魚白菜 大白菜+紅蘿蔔+柴魚片-煮	青菜	●大滷湯 豆腐+竹筍+木耳	水果	6.2	2.5	2.4	2.7	808
15	一	紅藜飯 白米+紅藜	年糕炒雞 雞肉+年糕+香菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.3	795
16	二	白飯 白米	紐奧良炒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	●海鮮豆腐 白菜+凍豆腐+豆皮+魷魚+蝦仁-煮	紅絲敏豆 敏豆+紅蘿蔔-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
17	三	肉醬義大利麵 麵+蕃茄+豬絞肉	檸檬烤雞翅 三節雞翅*1-烤	★炸薯球 薯球*4-炸	蒜味炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	津津100%果汁 A50-215-014	6.4	2.5	2.6	2.7	822
18	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶雙絲 海帶+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	●味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚片	水果	6.3	2.5	2.5	2.5	804
19	五	芝麻飯 白米+芝麻	蒸魚排 魚排*1-蒸	●香菇肉燥 豆干+豬絞肉+香菇-煮	鮑菇鮮瓜 時瓜+杏鮑菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	水果	6.5	2.5	2.4	2.6	820
22	一	地瓜飯 白米+地瓜	客家鹹豬肉 豬肉柳+洋蔥+高麗菜+蔥-炒	●阿給 阿給X1+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍-炒	青菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
23	二	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉塊+醬瓜條+冬瓜-煮	吻魚炒蛋 雞蛋+洋蔥+吻仔魚+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海芽-炒	青菜	白菜排骨湯 大白菜+紅蘿蔔+豬湯排	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
24	三	壽喜燒肉 烏冬麵 麵+豬肉絲+菇	★炸豬排 豬排*1-炸	燒賣 燒賣*2-蒸	筍香三色 竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蕃茄	豆奶 A70-266-004	6.3	2.5	2.6	2.5	808
25	四	白飯 白米	烤雞排 雞排*1-烤	●炸醬肉末薯丁 洋芋+豆干+豬絞肉+洋蔥-煮	香菇白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	海帶蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶片+杏鮑菇	水果	6.5	2.4	2.5	2.4	808
26	五	胚芽飯 白米+胚芽	法式紅醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+蘑菇-煮	蜜汁魚塊 魚塊X2-燒	玉米高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+雞骨+木耳	水果	6.5	2.6	2.6	2.5	828
29	一	五穀飯 白米+五穀米	鹽焗雞 雞肉塊+玉米片+香菇+蔥-煮	醬燒海鮮排 海鮮排*1-燒	越式粉絲 洋蔥+冬粉+蕃茄+九層塔-炒	青菜	●海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	808
30	二	白飯 白米	奶香白醬豚肉 豬肉片+馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	●豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳炒花椰 花椰+川耳-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、魷魚穀物、豆、魚及其製品，不適於其過敏體質者食用 * * *

★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！

★表炸物 ●表豆製品

統鮮113年4月素菜單永和國中

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製服務電話：(02)2999-0088

營養師：洪雅琪(營養字第8422號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	備註	金銀獎	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	一	小米飯 白米+小米	糖醋油豆腐 油豆腐+彩椒-煮	筍干麵輪 麵輪+筍干+海帶結-煮	什錦粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔-炒	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	小兔包 小兔包X1-蒸	香菇蘿蔔湯 香菇+蘿蔔	水果	6.1	2.6	2.3	2.4	78.8
2	二	紅藜飯 白米+紅藜	素蠔油佐 大溪干 大溪豆干+香菜+素蠔油-煮	紅麵麵腸 麵腸+紅麵-炒	香滷白菜 白菜+素羊肉+紅蘿蔔-炒	彩繪小瓜 小黃瓜+川豆+葫蘆-炒	紫米丸 紫米丸X1-蒸	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	81.5
3	三	紫米飯 白米+紫米	三杯豆包 豆包+香菇+九層塔-炒	玉米煨百頁 百頁+玉米+玉米醬-煮	彩椒雙花 花椰+彩椒-炒	海山醬蘿蔔 蘿蔔+素甜不辣-煮	地瓜條 地瓜條X4-烤	味噌湯 高麗菜+金針菇+味噌	北記餐包 803-155-003					79.0
4	四	番茄鮮菇 麵 麵條+番茄+杏鮑菇	炸素排 素排X1+海苔粉-炸	炒乾片 豆干+木耳+芹菜-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+青豆-炒	八角毛豆莢 毛豆莢-煮	小饅頭 饅頭X1-蒸	南瓜濃湯 馬鈴薯+南瓜+紅蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.4	2.3	79.1
5	五	地瓜飯 白米+地瓜	紅燒蘭花干 蘭花干+香菇-燉	泡菜豆腐 泡菜+凍豆腐+金針菇-煮	脆炒黃芽 黃豆芽+海芽-煮	奶香玉米 玉米片X2-蒸	大地時蔬 綠色蔬菜+精鹽-炒	高山金針湯 金針花+椰菜	水果	6.3	2.6	2.2	3.2	83.5
6	六	胚芽飯 白米+胚芽	高麗菜捲 高麗菜捲X1-蒸	花生烤麩 烤麩+花生-燉	茄汁洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	香菇花椰 綠花椰+香菇+紅蘿蔔-炒	紫芋丸 珍珠丸X1-蒸	素丸子湯 海帶芽+素丸片	玉豐全草莓 夾心麵包 803-149-185					80.2
7	日	糙米飯 白米+糙米	五更腸旺 凍豆腐+竹筍+酸菜-煮	四色干丁 豆干+玉米+菜圃-炒	鮮瓜 麵疙瘩 絲瓜+麵疙瘩-炒	塔香海茸 海茸+九層塔+紅椒-煮	五味蒟蒻 蒟蒻+五味鹽-煮	蕃茄什錦湯 黃豆芽+蕃茄+芹菜	水果	6.4	2.6	2.4	2.4	81.1
8	一	燕麥飯 白米+燕麥	燒烤醬豆雞 豆雞+彩椒-燒	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	蘿蔔 素蝦仁羹 蘿蔔+素蝦仁+香菇-煮	山藥捲 山藥捲X1-烤	豆鼓 龍鬚菜 龍鬚菜+豆鼓-炒	米粉湯 米粉+高麗菜+油片絲	水果	6.5	2.3	2.3	2.6	80.2
9	二	紅藜飯 白米+紅藜	花瓜豆腐 豆腐+花瓜+碎麵輪-煮	條豆百頁 百頁塊+四季豆-炒	鮮菇寬粉 白菜+寬粉+素雞絲-炒	炸地瓜球 地瓜球X4-炸	金菇豆苗 豆苗+金針菇-煮	竹筍湯 竹筍+香菇	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	80.5
10	三	小米飯 白米+小米	五香滷豆干 豆干X2-燉	莎莎醬 素獅子頭 素丸X1+豆醬+蕃茄-煮	素油蔥 炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	三杯素腰花 素腰花+葫蘆+九層塔-炒	蜜雙豆 黑豆+黃豆-煮	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	80.6
11	四	五穀飯 白米+五穀米	梅干 素東坡肉 素東坡肉+筍干+梅干菜-煮	五味醬豆腐 豆腐+五味醬-燉	炒豆芽 豆芽+素火腿+芹菜-炒	迷迭香南瓜 南瓜+迷迭香-煮	毛豆 雪裡紅 雪裡紅+毛豆-炒	養生湯 馬鈴薯+山藥+洋蔥仁	津律100果汁 A50-215-014					81.3
12	五	麻油 鮑菇炒飯 白米+香菇+杏鮑菇	素佛跳牆 素排骨+香菇+筍片+芋頭-煮	芹香小炒 豆干片+芹菜+紅蘿蔔-炒	五彩玉米 玉米+紅蘿蔔+洋芋-煮	粿粽 粿粽X1-蒸	花生海結 海帶結+花生-煮	皮絲當歸湯 冬瓜+香菇+當歸+皮絲	水果	6.2	2.3	2.3	2.3	76.6
13	六	芝麻飯 白米+芝麻	蒸臭豆腐 豆腐X1+香菇-蒸	洋芋燉豆 洋芋+黃豆+紅蘿蔔-煮	滷麵輪 冬瓜+麵輪+香菇-燉	枸杞地瓜葉 地瓜葉+枸杞-炒	法國麵包 法國麵包X2-蒸	玉米濃湯 玉米+杏鮑菇+紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.5	2.5	82.5
14	日	地瓜飯 白米+地瓜	泡菜什錦 自製泡菜+金針菇+豆捲-炒	花椰素鰻魚 素鰻魚X1+花椰-煮	鮑菇時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-蒸+醬油	芹香海絲 海絲+干絲+芹菜-炒	麵線羹 麵線+竹筍+木耳	水果	6.3	2.3	2.3	2.3	77.5
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	素蚵仔豆腐 豆腐+素蚵仔+青豆-煮	蜜汁豆干 豆干+杏片-燉	蘿蔔佃煮 蘿蔔+玉米+素甜椒-煮	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔-煮	油燻香筍 竹筍+香菇-煮	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄	水果	6.4	2.4	2.1	2.3	78.4
16	二	糙米飯 白米+糙米	當歸豆皮煮 白菜+豆皮+當歸-煮	蘑菇醬素雞 素雞+豆干+蘑菇醬-煮	韓拌海芽 黃豆芽+海芽-炒	馬蹄條 馬蹄條X1-烤	醬燒茄子 茄子-燉	薑絲大瓜湯 玉米粒+青木瓜+薑	豆奶 A70-266-004					80.0
17	三	紫米飯 白米+紫米	香菇干丁 豆干+素絞肉+香菇-煮	野菜百頁 野菜百頁X2-煮	脆炒 金針花 豆干+金針花+木耳-炒	桂花釀芋頭 芋頭+桂花釀-蒸	鮑菇綠花 花椰菜+鮑菇-炒	素肉骨茶湯 高麗菜+香菇+香菇柄	水果	6.4	2.3	2.3	2.4	78.6
18	四	南瓜 炒米粉 米粉+大白菜+南瓜	炸素鱈魚排 素鱈魚排X1-炸	鹹水滷味 豆包+小黃瓜+玉筍-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮	豆沙包 豆沙包X1-蒸	乾煸四季 四季豆+豆干-炒	海帶湯 海帶+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.6	2.3	80.4
19	五	五穀飯 白米+五穀米	照燒豆皮結 豆皮結+芝麻-煮	酸菜素肚 素肚+酸菜-炒	玉筍花椰 花椰+玉筍-炒	黑糖地瓜 地瓜-蒸	西滷肉 白菜+筍絲+素雞-煮	泡菜豆腐湯 油豆腐+泡菜+金針菇	水果	6.6	2.4	2.4	2.6	81.9
20	六	芝麻飯 白米+芝麻	味噌素排 素白帶魚X1+味噌醬-燒	鐵板油豆腐 油豆腐+四季豆-炒	白醬洋芋 馬鈴薯+杏鮑菇-煮	蘿蔔麵輪 白蘿蔔+麵輪-燉	蒟蒻海根 海根+蒟蒻+薑絲-炒	三絲湯 竹筍+豆干+木耳	水果	6.6	2.4	2.3	2.6	81.7

* * * 本菜單含有花生、芝麻、堅果、麩質穀物、豆及其製品，不適其過敏體質者食用 * * *

每一種蔬菜都一樣營養嗎？深綠色蔬菜（如菠菜）、深黃色蔬菜（如胡蘿蔔）他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多喔！



上將食品

113年4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 【本校本使用無射污染食品】
 *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，不適宜者請向教職人員索取說明 *本全面使用非基改玉米及豆製品 ◎營養師：劉佳欣(營養字第 010770 號)

日期	星期	主食		主菜		副菜		湯		附餐	水果	穀類	豆類	油類	蛋
1	一	糙米飯 白米、糙米		香燒雞翅 三節雞翅 X1-滷		堅果玉米豬 玉米、豬肉、蔬菜、堅果-炒		香蒜海味 海帶根、蔬菜、蒜-炒		青菜	●味噌貢丸湯 豆腐、小貢丸、雞蛋				803
2	二	白飯 白米		蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔬菜-炒		●鮮茄鰻鰵蛋 干丁、鰻鰵蛋、番茄-煮		鮮菇筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒		青菜	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋				803
		白飯 白米	●醬燒凍豆腐 凍豆腐、蔬菜、鮮菇-燒	●鮮茄鰻鰵蛋 干丁、鰻鰵蛋、番茄-煮		花生球 花生球-烤	鮮菇筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒		青菜	西式濃湯 玉米、蔬菜、雞蛋					803
無肉日		白飯 白米		凍豆腐、蔬菜、鮮菇-燒		干丁、鰻鰵蛋、番茄-煮		花生球-烤		竹筍、鮮菇、木耳-炒		玉米、蔬菜、雞蛋		水果	
3	三	蘿勒肉苣 義大利麵 麵、豬肉、蔬菜、蘿勒		烤雞排 雞排 X1-烤		★黃金薯餅 薯餅 X2-炸		●腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮		青菜	結菜排骨湯 結頭菜、蔬菜、湯排	巧克力 菠蘿麵包 B03155006			
8	一	胚芽飯 白米、胚芽		南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆-燒		日式關東煮 蘿蔔、花枝揚、魚卵捲、黑輪-燒		蔬炒粉絲 冬粉、高麗菜、蔬菜-炒		青菜	冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇				817
9	二	白飯 白米		椰漿雞 雞肉、洋芋、蔬菜、椰漿-燒		●香滷油豆腐 油豆腐、蔬菜-滷		針菇白菜 大白菜、金針菇-煮		青菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、湯排				815
10	三	招牌上海菜飯 白米、青菜、鹹豬肉、鮮菇		★炸里肌排 里肌肉排 X1-炸		海苔魷魚丸 魷魚丸 X2、海苔粉-烤		紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-煮		青菜	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞	香蔥麵包 B03155216			
11	四	白飯 白米		糖醋雞丁 雞肉、鳳梨、蔬菜-燒		●香干炸醬 豆干、豬肉、毛豆、蔬菜-煮		脆炒黃芽 黃豆芽、海芽-炒		有機蔬菜	赤肉羹 蔬菜、香菇、肉絲				803
12	五	小米飯 白米、小米		醬味燒豬排 豬排 X1-燒		番茄炒蛋 雞蛋、番茄、玉米-炒		木耳炒筍 竹筍、木耳、蔬菜-炒		青菜	●肉苣豆腐湯 豆腐、絞肉、金針菇				817
15	一	麥片飯 白米、麥片		白菜雞 雞肉、白菜、蔬菜-煮		韓式雜菜冬粉 冬粉、肉絲、香菇、蔬菜、芝麻-炒		芹香海絲 海帶絲、芹菜、蔬菜-炒		青菜	金針排骨湯 湯排、蔬菜、金針花				819
16	二	白飯 白米		番茄豬 豬肉、洋蔥、番茄-煮		蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸		清炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒		青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、青蔥				810
17	三	肉醬螺旋麵 麵、玉米、豬肉、蔬菜		烤雞翅 三節雞翅 X1-烤		★香蔥吉拿棒 吉拿棒 X1-炸		雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、蔬菜-煮		青菜	巧達濃湯 洋芋、雞蛋、南瓜	100%果汁 A50215011			
18	四	白飯 白米		白玉鮮魚 魚肉、蘿蔔、蔬菜-煮		●醬燒凍腐雞 雞肉、凍豆腐、蔬菜-煮		玉米彩蔬 玉米、蔬菜、小黃瓜-炒		有機蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、蔬菜				803
19	五	燕麥飯 白米、燕麥		照燒醬翅腿 翅小腿 X2-烤		三鮮炒筍 竹筍、肉絲、魷魚、蔬菜-炒		玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒		青菜	芋香米粉湯 粗炊粉、芋頭、紅蔥				820
22	一	芝麻飯 白米、芝麻		里肌豬排 豬排-燒		味噌福州丸 福州丸 X1、玉米、青豆-煮		脆炒芽菜 豆芽菜、芹菜、蔬菜-炒		青菜	昆布肉絲湯 海帶、肉絲、蔬菜				813
23	二	白飯 白米		酸甜醬燒雞 雞肉、蔬菜、鳳梨-燒		腰果南瓜蛋 雞蛋、南瓜、毛豆、腰果-炒		乾煸條豆 條豆、蔬菜-炒		青菜	●肉骨茶湯 蘿蔔、豆皮、湯排				817
24	三	板栗 古早味油飯 糯米、白米、豬肉、栗子		吮指豬排 豬排 X1-滷		醬淋甜不辣 甜不辣 X1-燒		蔬匯鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜-煮		青菜	薏仁洋芋湯 洋芋、蔬菜、薏仁	豆奶 A70269002			
25	四	白飯 白米		洋蔥雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜-燒		●豆漿白菜豬 大白菜、豬肉、芋頭、豆漿-煮		香炒海根 海帶根、蘿蔔、蔬菜-炒		有機蔬菜	●大滷湯 竹筍、豆腐、豬肉、雞蛋				813
26	五	雜糧飯 白米、雜糧米		花生豬腳 豬肉、豬腳、冬瓜、花生-滷		炸蝦排 蝦排 X1-炸		脆拌鮮筍 竹筍、蔬菜-炒		青菜	香菇雞湯 雞肉、蔬菜、香菇				817
29	一	糙米飯 白米、糙米		塔香魚排 魚排 X1-燒		鹹豬肉炒高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒		彩蔬花椰 花椰菜、蔬菜-炒		青菜	●味噌豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉				815
30	二	白飯 白米		★鹽麴豬肉條 豬肉條 X4-炸		●雞茸燒豆腐 豆腐、南瓜、雞絞肉-燒		鮮瓜金菇 鮮瓜、金針菇-煮		青菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜				806

★：油炸品 ●：豆類製品