

新北市立永和國中

11201018

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：

事務組長：

林素芬委員：

殷祥琪委員：

黃詩芸委員：

蔡天佑委員：

陳慶名委員：

林雅卉老師：

張鈴珠老師：




學務處

112 學年度 112 年 11 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

時間：112 年 10 月 18 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	公 假
02	呂紹川	總務主任	
03	林素芬	家長委員	
04	殷祥琪	家長委員	殷祥琪
05	黃詩芸	家長委員	
06	蔡天佑	家長委員	
07	陳慶名	家長委員	
08	巫雅惠	衛生組長	巫雅惠
09	劉世勛	事務組長	劉世勛
10	林雅卉	教師代表	林雅卉
11	張鈴珠	教師代表	
12	雙翼	廠商代表	張麗霞 呂永榮
13	上將	廠商代表	鄧佳欣 蘇志松
14	統鮮	廠商代表	賴子 蘇志松
15	許錦雲	午餐秘書	許錦雲
16			
17			

112 學年度永和國中 112 年 11 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

壹、開會時間：民國 112 年 10 月 18 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、九月下、十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、炸雞腿、黃金豬排、麥克雞塊、炸卡啦腿排、麵包、果汁份數應足夠。星期三特餐油飯、麵類請加量。
2. 桶餐會議決議一個月一次現打有殼蛋（不使用液蛋）如紅蘿蔔炒蛋、玉米炒蛋、洋芋炒蛋。菜餚請乾爽不要湯湯水水，青菜要翠綠不要黑黑黃黃。
3. 請注意菜單菜名清楚明瞭，例如腐皮（豆皮）、乾丁（豆乾丁）、骰子腐（油豆腐），筑前煮（關東煮），請三家廠商增加異國料理的菜餚。
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. 請注意挑除塑膠或菜蟲或其他異物

二、112.11 月菜單檢討：

各食品公司 112.11 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：

◎ 九月下半月

廠商名稱	雙翼	統鮮	上將
違規事件		1.9/14 有機蔬菜有塑膠片扣 2 點。 2.9/28 番茄燉湯有菜蟲不扣點。	1.9/28 魚排有塑膠。扣 2 點。
記點統計	共 0 點	共 2 點	共 2 點

◎ 十月上半月

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

◎九月～十月上半月懲處統計:如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
九月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
九月下半月懲處記點統計	共 0 點	共 2 點	共 2 點
九月懲處記點總計	共 0 點	共 2 點	共 2 點
九月懲處金額總計	共 0 元	共 2000 元	共 2000 元
十月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
十月上半月懲處金額統計	共 0 元	共 0 元	共 0 元

◎ 截至 112. 九月各家記點統計：如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
九月上半月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
九月下半月記點統計	共 0 點	共 2 點	共 2 點
截至 112. 九月記點總計	共 0 點	共 2 點	共 2 點

四、臨時動議：

1. 11 月份行政、素食由上將供應，素食請依素食菜單出餐。
2. 11/10 為校慶，當天園遊會不供應營養午餐。11/7 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，工作人員請戴口罩服裝整齊清潔，推送餐盒請保持安靜(尤其是段考、模擬考更應特別安靜)。
5. 請強化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 12 月桶餐會議 11/22 星期三 9:15，地點：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			9/14 有機蔬菜有塑膠片	2	9/28 魚排有塑膠	2
2			9/28 番茄燉湯有菜蟲	0		
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

78 統鮮美食 112年11月菜單

* 本公司全面使用「非基因改造」玉米及黃豆製品，且未使用經污染食品 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	蔬菜	湯品	附餐	全餐 總價	豆魚 肉類	蔬菜	油類	糖類
1	三	黑胡椒 肉醬麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+洋葱</small>	蒜味豬排 <small>豬排X1-塊</small>	可樂餅 <small>可樂餅X1-塊</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒一盤</small>	青菜	香菇雞湯 <small>高麗菜+香菇+雞骨+紅象</small>	桂冠鮮肉包 B02-020-001	6.0	2.7	2.2	2.5	790
2	四	白飯 <small>白米</small>	★炸香雞排 <small>雞排X1-炸</small>	薑黃椰奶肉丸 <small>肉丸子X1+馬鈴薯+芋頭+時蔬-煮一盤</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒一盤</small>	有機蔬菜	泰味什錦湯 <small>蕃薯+時瓜+檸檬葉+香茅+豬絞肉</small>	水果	6.2	2.8	2.1	2.4	790
3	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	豉汁燜肉 <small>豬肉塊+冬瓜+豆腐-煮一盤</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒+雞肉+洋葱-炒一盤</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒一盤</small>	青菜	●酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	烤雞肉捲 <small>雞肉捲X1-塊</small>	●香蔥肉燥豆干丁 <small>白蘿蔔+豆干+豬絞肉+紅蔥頭-燉一盤</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	金菇排骨湯 <small>金針菇+竹筍+豬湯排</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	二	白飯 <small>白米</small>	白醬燉肉 <small>豬肉塊+洋芋+洋葱+南瓜+毛豆-煮一盤</small> 白醬洋芋/燒賣 <small>洋芋+洋葱+南瓜+毛豆-煮一盤 燒賣X1-蒸</small>	●野菜百頁 <small>百頁X1-煮一盤</small>	紅燒脆筍 <small>竹筍+香菇-燒一盤</small>	青菜	●日式 豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+鰻魚片</small>	水果	6.1	2.8	2.2	2.4	785
8	三	香菇 肉絲油飯 <small>白米+糙米+豬肉絲+香菇</small>	黑胡椒雞排 <small>雞排X1-塊</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒一盤</small>	紅藜 三色毛豆 <small>豆薯+毛豆+紅藜-炒一盤</small>	青菜	麵線羹 <small>紅麵線+紅蘿蔔+木耳+筍</small>	玉豐全草每 夾心麵包 B03-149-185	6.2	2.8	2.0	2.6	811
9	四	白飯 <small>白米</small>	蔥燒豬排 <small>豬排X1-塊</small>	●味噌關東煮 <small>米血糕+貢丸片+油豆腐-煮一盤</small>	炒豆芽菜 <small>綠豆芽+木耳+芹菜-炒一盤</small>	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 <small>冬瓜+大麥仁+雞骨</small>	水果	6.8	2.5	2.0	2.3	817
10	五	校慶園遊會不供餐，提醒仍需帶餐盒。											
13	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+綠豆芽+蔥+蒜-煮一盤</small>	●茄汁油豆腐雞 <small>油豆腐+雞肉-煮一盤</small>	玉筍鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉筍-炒一盤</small>	青菜	白菜三絲湯 <small>大白菜+香菇+紅蘿蔔+雞骨</small>	水果	6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	二	白飯 <small>白米</small>	果香雞翅 <small>雞翅X1-塊</small>	蘿勒青醬肉末薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+玉米-煮一盤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒一盤</small>	青菜	玉米排骨湯 <small>玉米+豬湯排+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	三	焗烤 蘑菇肉醬 義大利麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+毛豆+蘑菇</small>	★ 炸豬排 <small>豬排X1-炸</small>	蒸餃 <small>豬肉菜餃X2-蒸</small>	川耳炒花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+川耳-炒一盤</small>	青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+紅蘿蔔</small>	津津100%果汁 A50-215-014	6.0	2.4	2.1	2.4	761
16	四	白飯 <small>白米</small>	蜜汁年糕雞 <small>雞肉塊+年糕+洋葱-煮一盤</small>	●泡菜黃金魚蛋 <small>自製泡菜+豆腐+黃金魚蛋X2-煮一盤</small>	芝香海帶 <small>海帶+芝麻-煮一盤</small>	有機蔬菜	糯米排骨湯 <small>馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排</small>	水果	6.8	2.5	2.0	2.3	803
17	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	五味醬排骨 <small>豬肉塊+地瓜-炒一盤</small>	蝦仁燴三鮮 <small>竹筍+蝦仁+雞肉片+木耳+筍-煮一盤</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒一盤</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+雞骨</small>		6.1	2.8	2.3	2.4	788
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	★雞米花 <small>雞肉塊X4-炸</small>	●醉醬肉茸豆腐 <small>豆腐+洋葱+豬絞肉+香菇-煮一盤</small>	拌炒黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽-炒一盤</small>	青菜	豚骨高麗湯 <small>高麗菜+玉米片+豬湯排</small>	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+洋葱+洋葱+紅蘿蔔-煮一盤</small>	海山醬阿給 <small>阿給X1-煮</small>	柴魚蘿蔔煮 <small>白蘿蔔+玉米片+海結-煮一盤</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	三	紅蔥 雞滷飯 <small>白米+雞肉+紅蔥頭</small>	烤雞排 <small>雞排X1-塊</small>	甘梅地瓜塊 <small>地瓜+甘梅粉-炸一盤</small>	油燜筍茸 <small>筍茸+香菇-煮一盤</small>	青菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬湯排+紅蘿蔔</small>	北記餐包 B03-155-003	6.0	2.7	2.1	2.5	768
23	四	白飯 <small>白米</small>	蜜汁魚排 <small>魚排X1-塊</small>	蔥爆豬柳 <small>豬柳X2+芝麻-炒</small>	鮑菇花椰 <small>花椰+香菇+彩椒-炒一盤</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+白蘿蔔+味噌</small>	水果	6.0	2.8	2.0	2.5	793
24	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	栗子燜雞 <small>雞肉+竹筍+芋頭+栗子-煮一盤</small>	●香干肉片 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒一盤</small>	香菇白菜 <small>大白菜+香菇-煮一盤</small>	青菜	米粉湯 <small>粗米粉+豆芽菜+紅蔥頭</small>		6.5	2.3	2.0	2.4	785
27	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	醬燒魚排 <small>魚排X1-塊</small>	香蒜玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒一盤</small>	●海帶豆干 <small>豆干+海帶-煮</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	二	白飯 <small>白米</small>	★炸翅小腿 <small>翅小腿X2-炸</small>	柴魚白菜肉片 <small>大白菜+豬肉片+魚卵醬+調味料-煮一盤</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒一盤</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+薑</small>	水果	6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	三	榨菜肉絲 蛋炒飯 <small>白米+豬肉絲+雞蛋+榨菜</small>	滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍-燉一盤</small>	海鮮丸 <small>海鮮丸X2+胡椒粉-炒</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒一盤</small>	青菜	白菜雞湯 <small>大白菜+香菇+雞骨+芹菜</small>	豆奶 A70-266-004	6.8	2.7	2.0	2.5	827
30	四	白飯 <small>白米</small>	●乾燒醬雞丁 <small>雞肉塊+豆干+洋葱-煮一盤</small>	洋芋炒蛋 <small>馬鈴薯+雞蛋+毛豆-炒一盤</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒一盤</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+玉米片+豬湯排</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.3	796

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

♥ 毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。

★ 炸食物

● 煮豆製品

7天鮮美食112年11月食材

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 地址：新北市三區區中興北街136巷18弄18號 電話：(02) 2999-0088

營養師：陳芝庭(營養師證8851號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	附餐	全熟雞腿	豆油雞腿	蛋黃	滷蛋	熱量
1	三	黑胡椒肉醬麵 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	蒜味豬排 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	可樂餅 <small>可樂餅-三統</small>	清炒時瓜	青菜	香菇雞湯 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	桂冠鮮肉包 B02-020-001	6.0	2.7	2.2	2.5	790
2	四	白飯	炸香雞排 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	薑黃椰奶肉丸 <small>貢丸-嘉楠、家聯、津谷</small>	蝦香高麗菜	有機蔬菜	泰味什錦湯	水果	6.2	2.6	2.1	2.4	790
3	五	大麥飯	豉汁燜肉 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	玉米雞茸 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	乾煸四季	青菜	●酸辣清湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	一	糙米飯	烤雞肉捲 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	●香蔥肉燥豆干丁 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖 豆製品-津悅、百香</small>	白菜滷	青菜	金菇排骨湯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	二	白飯	白醬燉肉 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	●野菜百頁 <small>豆製品-津悅、百香</small>	紅燒脆筍	青菜	●日式豆腐湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>	水果	6.1	2.6	2.2	2.4	786
			白醬洋芋/燒賣 <small>燒賣-祖德、三統</small>						6.1	2.5	2.0	2.4	773
8	三	香菇肉絲油飯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	黑胡椒雞排 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	豆干炒肉絲 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	紅藜三色毛豆	青菜	麵線羹	玉豐全草莓夾心麵包 B03-149-185	6.2	2.8	2.0	2.6	811
9	四	白飯	蔥燒豬排 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	●味噌關東煮 <small>豆製品-津悅、百香、米血-如記</small>	炒豆芽菜	有機蔬菜	大麥冬瓜湯	水果	6.8	2.5	2.0	2.3	817
10	五	校慶園遊會不供餐，提醒仍需帶餐盒。											
13	一	燕麥飯	蒜泥肉片 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	●茄汁油豆腐雞 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯 豆製品-津悅、百香</small>	玉筍鮮瓜	青菜	白菜三絲湯	水果	6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	二	白飯	果香雞翅 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	蘿勒青醬肉末薯塊 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	蒜香高麗	青菜	玉米排骨湯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	水果	6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	三	焗烤蘑菇肉醬義大利麵	★炸豬排 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	蒸餃 <small>餃子-可美</small>	川耳炒花椰	青菜	竹筍雞湯 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	津津100%果汁 A50-215-014	6.0	2.4	2.1	2.4	761
16	四	白飯 <small>白米</small>	蜜汁年糕雞 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	●泡菜黃金魚蛋 <small>魚蛋-三統</small>	芝香海帶	有機蔬菜	糯米排骨湯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.3	803
17	五	小米飯	五味醬排骨 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	蝦仁燴三鮮 <small>海鮮-全國漁會、三統、上耀、安得利</small>	豆酥四季豆	青菜	芹香蘿蔔湯		6.1	2.6	2.3	2.4	788
20	一	胚芽飯	★雞米花 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	●醃醬肉茸豆腐 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖 豆製品-津悅、百香</small>	拌炒黃芽	青菜	豚骨高麗湯	水果	6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	海山醬阿給 <small>阿給-三統</small>	柴魚蘿蔔煮	青菜	金針雞湯 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	三	紅蔥雞滷飯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	烤雞排 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	甘梅地瓜塊	油燜筍茸	青菜	海帶排骨湯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	北記餐包 B03-155-003	6.0	2.7	2.1	2.5	788
23	四	白飯	蜜汁魚排 <small>海鮮-全國漁會、三統、上耀、安得利</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	鮑菇花椰	有機蔬菜	味噌湯	水果	6.0	2.8	2.0	2.5	793
24	五	芝麻飯	栗子燜雞 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	●香干肉片 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖 豆製品-津悅、百香</small>	香菇白菜	青菜	米粉湯		6.5	2.3	2.0	2.4	786
27	一	蕎麥飯	醬燒魚排 <small>海鮮-全國漁會、三統、上耀、安得利</small>	香蒜玉米雞茸 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	●海帶豆干 <small>豆製品-津悅、百香</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	二	白飯	★炸翅小腿 <small>雞肉-上揚、佳世福、鼎耀、嘉峰、家聯</small>	柴魚白菜肉片 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	雙色花椰	青菜	薑絲海芽湯	水果	6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	三	榨菜肉絲蛋炒飯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	滷豬腳 <small>豬肉-復進、雅勝、嘉一香、和榮意、泓霖</small>	海鮮丸 <small>丸子-三統</small>	紅蔥豆芽	青菜	白菜雞湯 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	豆奶 A70-266-004	6.6	2.7	2.0	2.5	827
30	四	白飯 <small>白米</small>	●乾燒醬雞丁 <small>雞肉-佳世福、鼎耀、家聯</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋-台南蛋品、中一</small>	清炒高麗	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>豬肉-嘉一香、和榮意、泓霖</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.3	796
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *													

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

主菜種類(次/周)				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	油炸食品	甜湯	
1次	2次	9次	11次	21次	1次	魚肉類 5次	其他 2次	4次	0次



上將食品



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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *菜單含有蝦、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	三	紅藜肉茸炒飯 <small>白米, 絞肉, 蔬菜, 玉米, 紅藜麥</small>	台式滷豬排 <small>豬排 X1-塊 一片</small>	花枝丸 <small>花枝丸 X2-塊 兩個</small>	蔬炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒 一盤</small>	●酸辣湯 <small>豆腐, 肉絲, 蔬菜</small>	草莓 夾心麵包 B03149184
2	四	白飯 <small>白米</small>	塔香米糕雞 <small>雞肉, 米糕, 鮮菇, 九層塔-煮 一盤</small>	鮮魷肉片白菜 <small>大白菜, 肉片, 魷魚, 蔬菜-煮 一盤</small>	蒜香條豆 <small>條豆, 木耳, 蒜-炒 一盤</small>	紫菜湯 <small>玉米, 紫菜</small>	水果 6.7 2.5 2.2 2.6 829
3	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	★酥炸肉排 <small>豬排 X1-炸 一片</small>	葵花籽奶香薯塊 <small>洋芋, 蔬菜, 葵花籽-炒 一盤</small>	蠔燒海根 <small>海帶根, 蔬菜-炒 一盤</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 枸杞</small>	水果 6.7 2.4 2.3 2.4 815
6	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	◆緬甸果醋雞◆ <small>雞肉, 鳳梨, 豆豉, 彩椒-燒 一盤</small>	●醃油豆腐 <small>油豆腐, 鮮菇, 蔬菜-燒 一盤</small>	針菇鮮瓜 <small>鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮 一盤</small>	芹珠蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 湯排, 芹菜</small>	水果 6.6 2.6 2.3 2.6 832
7	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 南瓜, 蔬菜-煮 一盤</small>	三杯花枝揚 <small>花枝揚, 蔬菜, 九層塔-炒 一盤</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒 一盤</small>	●味噌豆腐湯 <small>豆腐, 海苔, 柴魚片</small>	水果 6.8 2.4 2.1 2.4 817
7	二	白飯 <small>白米</small>	●咖哩豆雞片 <small>豆雞片, 洋芋-煮 一盤</small>	塔香麵腸 <small>麵腸, 九層塔-炒 一盤</small>	★海苔薯條 <small>薯條 X4, 海苔粉-炸 4個</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒 一盤</small>	味噌湯 <small>海苔, 蔬菜</small>
無肉日							
8	三	焗烤卡邦尼 義大利麵 <small>麵, 洋芋, 絞肉, 蔬菜</small>	烤雞肉捲 <small>雞肉捲 X1-烤 一個</small>	●香干肉絲 <small>豆干絲, 肉絲, 蔬菜-炒 一盤</small>	清炒花椰 <small>花椰菜, 蘿蔔-炒 一盤</small>	玉米濃湯 <small>玉米, 蘿蔔, 洋芋</small>	肉鬆麵包 B03155216
9	四	白飯 <small>白米</small>	梅菜肉片 <small>豬肉, 梅乾菜, 筍片-煮 一盤</small>	糖醋醬蝦排 <small>蝦排 X1-塊 一片</small>	沙茶粉絲 <small>高麗菜, 粉絲, 蔬菜-炒 一盤</small>	金針雞湯 <small>雞肉, 蘿蔔, 金針花</small>	水果 6.7 2.5 2.2 2.4 820
10	五	~校慶園遊會不供餐, 記得要帶餐盒喔~					
13	一	藜麥飯 <small>白米, 白藜麥</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉, 大白菜, 蔬菜-煮 一盤</small>	白醬魚蛋 <small>黃金魚蛋, 洋芋, 蘿蔔-煮 一盤</small>	蘿蔔海結 <small>蘿蔔, 海帶絲, 玉米筍-煮 一盤</small>	海芽蔬菜湯 <small>蔬菜, 海芽</small>	水果 6.8 2.4 2.1 2.3 812
14	二	白飯 <small>白米</small>	蒜味腰果雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜, 腰果-煮 一盤</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉, 洋蔥, 番茄, 雞柳, 香茅-炒 一盤</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜, 蔬菜-炒 一盤</small>	香菇赤肉羹 <small>肉絲, 香菇, 竹筍, 蔬菜</small>	水果 6.6 2.5 2.3 2.4 815
15	三	◆印尼風味 薑黃拌麵◆ <small>麵條, 絞肉, 蔬菜, 薑黃粉, 小茴香</small>	蜜汁豬排 <small>豬排 X1-塊 一片</small>	★炸麥克雞塊 <small>雞塊 X2-炸 兩個</small>	●豆皮燒瓜 <small>鮮瓜, 豆皮, 蔬菜-燒 一盤</small>	●榨菜豆腐湯 <small>豆腐, 鮮菇, 榨菜</small>	100%果汁 A50215011
16	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油淋雞 <small>雞肉, 洋蔥, 青蔥-燒 一盤</small>	●拌飯八寶炸醬 <small>豆干, 香菇, 絞肉, 冬瓜-煮 一盤</small>	豆酥條豆 <small>條豆, 蔬菜, 豆酥-炒 一盤</small>	薏仁排骨湯 <small>蘿蔔, 湯排, 薏仁</small>	水果 6.5 2.6 2.2 2.6 822
17	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	蒲燒魚 <small>魚排 X1-蒸 一片</small>	●濃湯煨豆腐 <small>豆腐, 玉米, 雞塊-煮 一盤</small>	紅絲芽菜 <small>豆芽菜, 蘿蔔-炒 一盤</small>	鳳梨雞湯 <small>結頭菜, 雞肉, 鳳梨</small>	水果 6.6 2.5 2.2 2.5 817
20	一	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	草菇洋芋雞 <small>雞肉, 洋芋, 鮮菇-煮 一盤</small>	關東煮 <small>黑輪, 魚卵, 蘿蔔, 毛豆-煮 一盤</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜, 冬粉, 絞肉, 木耳-炒 一盤</small>	●日式味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 青蔥</small>	水果 6.8 2.5 2.1 2.4 824
21	二	白飯 <small>白米</small>	奶香南瓜豬 <small>豬肉, 南瓜, 蘿蔔-煮 一盤</small>	●冰糖滷味 <small>黑豆干, 香菇, 蔬菜-煮 一盤</small>	柴香白菜滷 <small>大白菜, 蔬菜, 柴魚片-煮 一盤</small>	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜</small>	水果 6.7 2.5 2.3 2.3 818
22	三	肉醬螺旋麵 <small>麵, 絞肉, 玉米, 蔬菜</small>	義式烤雞排 <small>雞排 X1, 義式香料-燒 一片</small>	★炸可樂餅 <small>可樂餅 X1-炸 一個</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 海苔, 蔬菜-炒 一盤</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋, 蔬菜, 玉米</small>	墨西哥麵包 B02020001
23	四	白飯 <small>白米</small>	照燒醬豬肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 芝麻-燒 一盤</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒 一盤</small>	菇炒結菜 <small>結頭菜, 鮮菇, 蔬菜-炒 一盤</small>	蒜頭雞湯 <small>雞肉, 鮮菇, 蒜頭, 枸杞</small>	水果 6.7 2.5 2.2 2.5 824
24	五	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	香滷雞翅 <small>雞翅 X1-油</small>	●回鍋肉片 <small>豆干, 肉片, 高麗菜, 蒜-炒 一盤</small>	花椰什錦 <small>花椰菜, 蔬菜-炒 一盤</small>	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜, 金針菇, 湯排</small>	水果 6.5 2.6 2.3 2.6 825
27	一	紅藜小米飯 <small>白米, 小米, 紅藜</small>	●豆皮沙茶魚 <small>魚肉, 豆皮, 洋蔥, 青蔥-炒 一盤</small>	卡非醬雞肉 <small>雞肉, 洋芋, 蘿蔔-煮 一盤</small>	●海根干絲 <small>海帶根, 干絲, 芹菜-炒 一盤</small>	高麗肉絲湯 <small>高麗菜, 金針花, 肉絲</small>	水果 6.8 2.6 2.1 2.5 836
28	二	白飯 <small>白米</small>	柚香燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜-燒 一盤</small>	洋釀醬年糕炒肉 <small>年糕, 豬肉, 自製泡菜, 蔬菜-炒 一盤</small>	木耳條豆 <small>條豆, 木耳-炒 一盤</small>	番茄排骨湯 <small>番茄, 湯排, 蘿蔔</small>	水果 6.7 2.5 2.2 2.4 820
29	三	招牌麻香油飯 <small>糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 魷輪</small>	★香酥豬排 <small>豬排 X1-炸 一片</small>	燒烤甜不辣 <small>甜不辣 X1-塊 一片</small>	杏片 玉米什錦 <small>玉米, 蘿蔔, 毛豆, 杏仁片-炒 一盤</small>	麻油雞湯 <small>高麗菜, 雞肉, 枸杞</small>	豆奶 A70269002
30	四	白飯 <small>白米</small>	鮑菇雞 <small>雞肉, 杏鮑菇, 蔬菜-煮 一盤</small>	芋香白菜豬 <small>白菜, 豬肉, 芋頭, 筍片, 雞丁-煮 一盤</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜, 肉絲, 蔬菜-煮 一盤</small>	●關東煮湯 <small>蘿蔔, 海帶絲, 油豆腐</small>	水果 6.5 2.4 2.3 2.6 810

★:油炸品 ●:豆類製品◆:異國料理



上將食品 112年11月



永和國中

◎地址：新北市新莊區福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com 【本校亦使用輻射污染食品】
 *菜單含有：蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質食物、大豆、燕窩等，不適者其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品 ◎營養師：鄧佳欣(營養字第 010770 號)

日期/星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	點心
1 三	紅藜肉茸炒飯 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	台式滷豬排 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	花枝丸 <small>花枝丸 X2-三統</small>	蔬炒高麗	青菜	●酸辣湯 <small>豆製品-津悅,百香</small>
2 四	白飯	塔香米糕雞 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	鮮魷肉片白菜 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	蒜香條豆	有機蔬菜	紫菜湯
3 五	糙米飯	★酥炸肉排 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	葵花籽奶香薯塊	蠔燒海根	青菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>
6 一	麥片飯	◆緬甸果醋雞◆ <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	●醃油豆腐 <small>豆製品-津悅,百香</small>	針菇鮮瓜	青菜	芹珠蘿蔔湯 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>
7 二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	三杯花枝揚 <small>花枝揚-三統</small>	海帶彩絲	青菜	●味噌豆腐湯 <small>豆製品-津悅,百香</small>
7 二	白飯	●咖哩豆雞片 <small>豆製品-津悅,百香</small>	塔香麵腸 <small>雞腸-津悅,百香</small>	★海苔薯條 <small>薯條-三統</small>	有機蔬菜	味噌湯
無肉日	焗烤卡邦尼 義大利麵 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	烤雞肉捲 <small>雞肉捲 X1-三統</small>	●香干肉絲 <small>豆製品-津悅,百香</small>	清炒花椰	有機蔬菜	玉米濃湯
8 三	白飯	梅菜肉片 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	糖醋醬蝦排 <small>蝦排 X1-三統</small>	沙茶粉絲	青菜	金針雞湯 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>
9 四	~校慶園遊會不供餐，記得要帶餐盒喔~					
10 五	藜麥飯	韓式泡菜豬 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	白醬魚蛋 <small>黃金魚蛋-三統</small>	蘿蔔海結	青菜	海芽蔬菜湯
13 一	白飯	蒜味腰果雞 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	脆炒高麗	青菜	香菇赤肉羹 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>
14 二	◆印尼風味 薑黃拌麵◆ <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	蜜汁豬排 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	★炸麥克雞塊 <small>雞塊 X2-三統</small>	●豆皮燒瓜 <small>豆製品-津悅,百香</small>	有機蔬菜	●榨菜豆腐湯 <small>豆製品-津悅,百香</small>
15 三	白飯	蔥油淋雞 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	●拌飯八寶炸醬 <small>豆製品-津悅,百香</small>	豆酥條豆	青菜	薏仁排骨湯 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>
16 四	地瓜飯	蒲燒魚 <small>魚排-上德</small>	●濃湯煨豆腐 <small>豆製品-津悅,百香</small>	紅絲芽菜	青菜	鳳梨雞湯 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>
17 五	胚芽飯	葷菇洋芋雞 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	關東煮 <small>黑輪-三統</small>	螞蟻上樹 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	青菜	●日式味噌湯 <small>豆製品-津悅,百香</small>
20 一	白飯	奶香南瓜豬 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	●冰糖滷味 <small>豆製品-津悅,百香</small>	柴香白菜滷	青菜	番茄蔬菜湯
21 二	肉醬螺旋麵	義式烤雞排 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	★炸可樂餅 <small>可樂餅 X1-三統</small>	韓式黃芽	有機蔬菜	洋芋濃湯
22 三	白飯	照燒醬豬肉 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋白-永成</small>	菇炒結菜	青菜	蒜頭雞湯 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>
23 四	蕎麥飯	香滷雞翅 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	●回鍋肉片 <small>豆製品-津悅,百香</small>	花椰什錦	青菜	鮮瓜排骨湯 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>
24 五	紅藜小米飯	●豆皮沙茶魚 <small>魚排-上德</small>	卡非醬雞肉 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	●海根干絲 <small>豆製品-津悅,百香</small>	青菜	高麗肉絲湯 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>
27 一	白飯	柚香燒雞 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	洋釀醬年糕炒肉 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	木耳條豆	青菜	番茄排骨湯 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>
28 二	招牌麻香油飯	★香酥豬排 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	燒烤甜不辣 <small>甜不辣 X1-塊</small>	杏片 玉米什錦	有機蔬菜	麻油雞湯 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>
29 三	白飯	鮑菇雞 <small>雞肉-超泰/上德/東振</small>	芋香白菜豬 <small>豬肉-祥隆/泓霖/和榮意</small>	鮮瓜匯煮	青菜	●關東煮湯 <small>豆製品-津悅,百香</small>
30 四						

上將 112.11 月食材

★:油炸品 ●:豆類製品 ◆:異國料理

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	2	9	11	22	1	6	2	5	0

上將食品

永和國中素食112年11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，不適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：鄭佳欣(營養字第010770號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	點心	合計		
1	三	紅藜鮮蔬炒飯 白米、紅藜、鮮蔬	●糖醋豆包 豆包、鳳梨、糖一盤	●燒素肉排 素肉排X1-塊 一片	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜一煮一盤	刈包佐花生粉 刈包X1-蒸一個	酸菜筍茸 筍茸、酸菜一炒一盤	青菜	●味噌湯 豆腐、鮮菇、蔬菜	草莓夾心麵包 B03149184
2	四	白飯 白米	●三杯豆雞片 豆雞片、木耳、蔥蒜一炒一盤	●醬燒豆腐 豆腐、蔬菜、青豆一煮一盤	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔一煮一盤	椒香毛豆莢 毛豆莢一煮一盤	炒海帶根 海帶根、蘿蔔一煮一盤	有機蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜、豆皮、蔬菜	水果
3	五	糙米飯 白米、糙米	白玉烤麩 烤麩、蘿蔔一煮一盤	香炒干片 豆干、芹菜、木耳一炒一盤	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜一煮一盤	★炸地瓜球 地瓜球X2-炸兩個	彩椒萵苣 萵苣、彩椒一炒一盤	青菜	洋芋薏仁湯 洋芋、薏仁、枸杞	水果
6	一	麥片飯 白米、麥片	●泡菜豆皮 豆皮、大白菜、蘿蔔一煮一盤	●燒腐竹捲 腐竹捲、木耳、彩椒一煮一盤	絲瓜粉絲 絲瓜、粉絲、蘿蔔一煮一盤	五味醬紫茄 茄子一煮一盤	菇炒地瓜葉 地瓜葉、鮮菇一炒一盤	青菜	竹筍湯 竹筍、金針菇	水果
7	二	素炒義大利麵 義大利麵、玉米、蔬菜	●海苔素魚排 海苔素魚排X1-塊 一片	塔香麵腸 麵腸、九層塔一炒一盤	鮮蔬高麗 高麗菜、蔬菜一炒一盤	豆沙包 豆沙包X1-蒸一個	豆酥條豆 條豆、豆酥一炒一盤	青菜	西式濃湯 洋芋、玉米、蔬菜	水果
8	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	●杏片豆腸 豆腸、蘿蔔、杏片一煮一盤	●紅燒油豆腐 油豆腐、毛豆一煮一盤	★炸薯餅 薯餅X1-炸一個	雲耳莧菜 莧菜、木耳、蔬菜一煮一盤	薑燒南瓜 南瓜、薑一煮一盤	青菜	羅宋湯 番茄、白菜、芹菜	菠蘿麵包 B03155216
9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	●蜜汁素雞丁 素雞丁、彩椒一煮一盤	●方干滷味 四方干、蘿蔔、海苔一煮一盤	炒空心菜 空心菜一炒一盤	烤番薯 地瓜條X1-烤一個	玉米彩丁 玉米、蘿蔔、蔬菜一煮一盤	有機蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、蔬菜	水果
10	五	~校慶園遊會不供餐，記得要帶餐盒喔~								
13	一	薑黃拌飯 白米、蔬菜、薑黃粉	雙冬烤麩 烤麩、竹筍、香菇一煮一盤	●爆炒干絲 黃干絲、芹菜一炒一盤	塔香海草 海草、九層塔一煮一盤	蒸餃 素水餃X2-蒸兩個	時蔬鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔、蔬菜一煮一盤	青菜	芹珠蘿蔔湯 蘿蔔、鮮菇、芹菜	水果
14	二	紫米飯 白米、紫米	●糖醋三角油豆腐 三角油豆腐、彩椒一煮一盤	●炸醬干丁 豆干丁、玉米、毛豆一煮一盤	清炒蕪菁 蕪菁、香菇一炒一盤	蒟蒻小卷 蒟蒻小卷、芹菜一煮一盤	蔬炒豆芽 豆芽、蔬菜一炒一盤	青菜	●豆腐味噌湯 豆腐、海苔	水果
15	三	五穀飯 白米、五穀米	★炸蚵仔酥 素蚵仔酥、地瓜一炸一盤	●番茄豆腐 豆腐、番茄一煮一盤	素燒紫茄 茄子、九層塔一煮一盤	田園寬粉 高麗菜、寬粉、蔬菜一炒一盤	金粒菠菜 菠菜、玉米粒一炒一盤	青菜	結菜湯 結頭菜、豆皮、香菇	100%果汁 A50215011
16	四	白飯 白米	●葵花子四方豆干 四方干、蔬菜、葵花子一煮一盤	●洋芋豆腸 豆腸、洋芋一煮一盤	芹炒素甜條 素甜條、芹菜一炒一盤	枸杞條豆 條豆、枸杞一炒一盤	雲耳花椰 花椰菜、木耳一煮一盤	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、金針菇	水果
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	●紅燒素獅子頭 素獅子頭X1、大白菜一煮一盤	●素蠔豆包 豆包、青豆一煮一盤	炒芥藍菜 芥藍菜、木耳一炒一盤	醬燒苦瓜 苦瓜一煮一盤	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1-蒸一個	青菜	金針筍片湯 金針菇、筍片	水果
20	一	白飯 白米	●宮保凍腐 凍豆腐、鮮菇、花生一煮一盤	●豆豉干片 豆干、青椒一炒一盤	泡菜年糕 大白菜、年糕、金針菇一煮一盤	鮮蒸金瓜 南瓜、毛豆一煮一盤	紅絲高麗 高麗菜、蘿蔔一炒一盤	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果
21	二	燕麥飯 白米、燕麥	●蜜汁豆皮 豆皮、蔬菜一煮一盤	●醬燒油豆腐 油豆腐、蔬菜一煮一盤	鮮瓜匯煮 鮮瓜、蘿蔔、木耳一煮一盤	地瓜薯條 地瓜薯條X3-烤三個	豆醬海根 海帶根、蔬菜一炒一盤	青菜	紅燒蘿蔔湯 番茄、蘿蔔	水果
22	三	藜麥飯 白米、白藜麥	●滷大四角 四角豆腐一煮一盤	芹炒素肚條 素肚條、芹菜一炒一盤	椒鹽毛豆莢 毛豆莢一煮一盤	●海山醬結菜 結頭菜、豆皮、玉米一煮一盤	炒地瓜葉 地瓜葉、薑一炒一盤	青菜	麵線羹 麵線、竹筍、蔬菜	墨西哥麵包 B02020001
23	四	茄汁螺旋麵 螺旋麵、番茄、鮮菇	●滷味什錦 豆干、海帶、蘿蔔一煮一盤	●酸甜醬凍腐 凍豆腐、彩椒一煮一盤	針菇條豆 條豆、金針菇一炒一盤	脆炒豆芽菜 豆芽菜、木耳、蔬菜一炒一盤	★炸銀絲卷 銀絲卷X1-炸一個	有機蔬菜	洋芋湯 洋芋、鮮菇	水果
24	五	白飯 白米	●咖哩豆腸 豆腸、洋芋一煮一盤	●牛蒡排 牛蒡排一煮一盤	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔一炒一盤	素罈白菜 大白菜、素罈菜、蘿蔔一煮一盤	糖蜜芋頭 芋頭一煮一盤	青菜	●玉米豆腐湯 豆腐、玉米	水果
27	一	白飯 白米	●瓜仔干丁 豆干、脆瓜、鮮菇一煮一盤	●茄汁豆包 豆包、番茄、玉米一煮一盤	★炸花生球 花生球X1-炸一個	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍一煮一盤	蔬炒冬粉 冬粉、蔬菜一炒一盤	青菜	●薑絲紫菜湯 紫菜、油片、絲、薑	水果
28	二	板栗香菇油飯 白米、糯米、香菇、栗子	●五香豆干 豆干一煮一盤	●野菜百頁 百頁、小黃瓜、蘿蔔一炒一盤	芝香菠菜 菠菜、芝麻一炒一盤	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭X1-蒸一個	韓式黃芽 黃芽菜、木耳、海苔一炒一盤	青菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸片、芹菜	水果
29	三	白飯 白米	●燒素雞排 素雞排一煮一盤	●腰果豆雞 豆雞片、彩椒、腰果一炒一盤	關東煮 蘿蔔、鮮菇、海帶一煮一盤	紅絲刈菜 刈菜、蘿蔔、白菜一炒一盤	薯餅 薯餅X2-烤兩個	青菜	●酸辣湯 豆腐、竹筍、蔬菜	豆奶 A70269002
30	四	薏仁飯 白米、薏仁	醃醃烤麩 烤麩、香菇、毛豆一煮一盤	●打拋醬凍腐 凍豆腐、香菇、九層塔一煮一盤	雙色地瓜 雙色地瓜一煮一盤	蓮藕素肉片 蓮藕、素肉、蔬菜一煮一盤	金菇高麗 高麗菜、金針菇一炒一盤	有機蔬菜	紅棗藥膳湯 洋芋、山藥、紅棗	水果

★:油炸品 ●:豆類製品



上將食品

永和國中素食112年11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，不適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)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	點心	熱量							
1	三	紅藜鮮蔬炒飯	●糖醋豆包 豆包-津悅, 百香	●燒素肉排 素肉排 X1-津悅, 百香	金菇鮮瓜	刈包 佐花生粉	酸菜筍茸	青菜	●味噌湯 豆腐-津悅, 百香	草莓 夾心麵包 B03149184	6.7	2.5	2.1	2.5	822
2	四	白飯	●三杯豆雞片 豆雞片-津悅, 百香	●醬燒豆腐 豆腐-津悅, 百香	紅絲花椰	椒香毛豆莢	炒海帶根	有機蔬菜	●素肉骨茶湯 豆腐-津悅, 百香	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
3	五	糙米飯	白玉烤麩 烤麩-津悅, 百香	香炒干片 豆干-津悅, 百香	蔬燒白菜	★炸地瓜球 地瓜球 X2-三統	彩椒萵苣	青菜	洋芋薏仁湯	水果	6.6	2.4	2.2	2.4	805
6	一	麥片飯	●泡菜豆皮 豆皮-津悅, 百香	●燒腐竹捲 腐竹捲-津悅, 百香	絲瓜粉絲	五味醬紫茄	菇炒地瓜葉	青菜	竹筍湯	水果	6.8	2.5	2.1	2.4	824
7	二	素炒義大利麵	●海苔素魚排 海苔素魚排 X1-津悅, 百香	塔香麵腸 麵腸-津悅, 百香	鮮蔬高麗	豆沙包	豆酥條豆	青菜	西式濃湯	水果	6.8	2.3	2.3	2.5	819
8	三	紅扁豆飯	●杏片豆腸 豆腸-津悅, 百香	●紅燒油豆腐 油豆腐-津悅, 百香	★炸薯餅 薯餅 X1-三統	雲耳莧菜	薑燒南瓜	青菜	羅宋湯	菠蘿麵包 B03155216	6.7	2.4	2.1	2.6	819
9	四	胚芽飯	●蜜汁素雞丁 素雞丁-津悅, 百香	●方干滷味 四方干-津悅, 百香	炒空心菜	烤番薯	玉米彩丁	有機蔬菜	青瓜鮮菇湯	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
10	五	~校慶園遊會不供餐，記得要帶餐盒喔~													
13	一	薑黃拌飯	雙冬烤麩 烤麩-津悅, 百香	●爆炒干絲 黃干絲-津悅, 百香	塔香海草	蒸餃 素水餃 X2-津悅, 百香	時蔬鮮瓜	青菜	芹珠蘿蔔湯	水果	6.8	2.4	2.2	2.6	828
14	二	紫米飯	●糖醋三角油豆腐 三角油豆腐-津悅, 百香	●炸醬干丁 豆干丁-津悅, 百香	清炒蕪菁	蒟蒻小卷 蒟蒻小卷-津悅, 百香	蔬炒豆芽	青菜	●豆腐味噌湯 豆腐-津悅, 百香	水果	6.7	2.3	2.3	2.5	812
15	三	五穀飯	★炸蚵仔酥 素蚵仔酥-津悅, 百香	●番茄豆腐 豆腐-津悅, 百香	素燒紫茄	田園寬粉	金粒菠菜	青菜	結菜湯 豆腐-津悅, 百香	100%果汁 A50215011	6.6	2.5	2.3	2.6	824
16	四	白飯	●葵花子四方豆干 四方干-津悅, 百香	●洋芋豆腸 豆腸-津悅, 百香	芹炒素甜條 素甜不辣條-津悅, 百香	枸杞條豆	雲耳花椰	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果	6.8	2.4	2.1	2.4	817
17	五	地瓜飯	●紅燒素獅子頭 素獅子頭 X1-津悅, 百香	●素蠔豆包 豆包, 青豆-津悅, 百香	炒芥藍菜	醬燒苦瓜	蘿蔔糕 蘿蔔糕 X1-津悅, 百香	青菜	金針筍片湯	水果	6.6	2.5	2.2	2.3	808
20	一	白飯	●宮保凍腐 凍豆腐-津悅, 百香	●豆豉干片 豆干-津悅, 百香	泡菜年糕	鮮蒸金瓜	紅絲高麗	青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁	水果	6.7	2.4	2.2	2.5	817
21	二	燕麥飯	●蜜汁豆皮 豆皮-津悅, 百香	●醬燒油豆腐 油豆腐-津悅, 百香	鮮瓜匯煮	地瓜薯條	豆醬海根	青菜	紅燒蘿蔔湯 番茄, 蘿蔔	水果	6.5	2.3	2.3	2.6	802
22	三	藜麥飯	●滷大豆腐 豆腐-津悅, 百香	芹炒素肚條 素肚條-津悅, 百香	椒鹽毛豆莢	●海山醬結菜 豆皮-津悅, 百香	炒地瓜葉	青菜	麵線羹	墨西哥麵包 B02020001	6.6	2.4	2.1	2.5	807
23	四	茄汁螺絲麵	●滷味什錦 豆干-津悅, 百香	●酸甜醬凍腐 凍豆腐-津悅, 百香	針菇條豆	脆炒豆芽菜	★炸銀絲卷	有機蔬菜	洋芋湯	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812
24	五	白飯	●咖哩豆腸 豆腸-津悅, 百香	●牛蒡排 牛蒡排-津悅, 百香	炒花椰菜	素蟬白菜	糖蜜芋頭	青菜	●玉米豆腐湯 豆腐-津悅, 百香	水果	6.5	2.4	2.2	2.6	807
27	一	白飯	●瓜仔干丁 豆干-津悅, 百香	●茄汁豆包 豆包-津悅, 百香	★炸花生球 花生球 X1-三統	玉筍鮮瓜	蔬炒冬粉	青菜	●薑絲紫菜湯 油片絲-津悅, 百香	水果	6.7	2.5	2.1	2.6	826
28	二	板栗香菇油飯	●五香豆干 豆干-津悅, 百香	●野菜百頁 百頁-津悅, 百香	芝香菠菜	黑糖小饅頭	韓式黃芽	青菜	蘿蔔素丸湯 素丸片-津悅, 百香	水果	6.8	2.5	2.3	2.5	834
29	三	白飯	●燒素雞排 素雞排-津悅, 百香	●腰果豆雞 豆雞片-津悅, 百香	關東煮	紅絲刈菜	薯辦	青菜	●酸辣湯 豆腐-津悅, 百香	豆奶 A70269002	6.6	2.3	2.2	2.5	802
30	四	薏仁飯	醃醃烤麩 烤麩-津悅, 百香	●打拋醬凍腐 凍豆腐-津悅, 百香	雙色地瓜	蓮藕素肉片 素肉-津悅, 百香	金菇高麗	有機蔬菜	紅棗藥膳湯	水果	6.7	2.4	2.1	2.3	805

★:油炸品 ●:豆類製品



雙翼食品

112年11月菜單(廠商表)

永和國中



地址:新北市樹林區忠愛街3號 電話:02-26895506 營業部:李素卿(營養字第2703號)、張煥傑(第4985號)、方慈麗(第8670號)、趙順(第9836號)
◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含防腐劑之藥物、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		主餐		小菜		副菜一		副菜二		蔬菜		湯品		點心	
1	三	雞肉飯 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>	香烤雞排 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>	海苔 香鬆薯條 <small>薯條-冠霖</small>		麵線絲瓜 <small>青菜</small>		●酸辣湯 <small>豆腐-津悅,春豐</small>		巧克力夾心 B03-149-288					
2	四	白飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>	關東煮 <small>貢丸,米血糕-冠霖</small>		蝦香高麗 <small>有機青菜</small>		海芽湯 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.4 793</small>					
3	五	燕麥飯	蜜汁雞 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>	新加坡叻沙油豆腐 <small>油豆腐-津悅,春豐</small>		韭香豆芽 <small>青菜</small>		南瓜湯 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.5 797</small>					
6	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉,豬腳-泰安/立大/鼎昌</small>	福州肉丸 <small>福州丸X1,冬瓜,鹹冬瓜,素</small>		蝦皮白菜 <small>青菜</small>		●味噌湯 <small>豆腐-津悅,春豐</small>		水果 <small>6.5 2.6 2.0 2.5 803</small>					
7	二	白飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>雞排X1 塊</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋-中一</small>		炒青花椰 <small>青菜</small>		玉米濃湯 <small>水果</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.4 793</small>					
7	二	白飯(無肉日) <small>白米</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋-中一</small>	●番茄豆腐/地瓜薯條 <small>豆腐-津悅,春豐</small>		炒青花椰 <small>青菜</small>		玉米濃湯 <small>水果</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.4 793</small>					
8	三	沙茶豚肉 板條 <small>板條,豬肉</small>	嫩汁豬排 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>	美 式 麥 克 雞 塊 <small>麥克雞塊-冠霖</small>		塔香刈薯 <small>青菜</small>		竹筍湯 <small>香蒜麵包 B03-155-265</small>		水果 <small>6.6 2.6 2.0 2.5 811</small>					
9	四	白飯 <small>白米</small>	香濃咖哩雞 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>	★炸豬肉酥 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		蒜香甘藍 <small>有機青菜</small>		蔬菜瘦肉粥 <small>水果</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.1 2.4 800</small>					
10	五	校慶園遊會不供餐(提醒同學,記得帶便當盒!)													
13	一	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	★炸雞排 <small>雞排-冠霖</small>	白菜什錦 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		●香干條豆 <small>豆干-津悅</small>		蘿蔔玉米湯 <small>青菜</small>		水果 <small>6.5 2.6 2.0 2.5 803</small>					
14	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>	沙茶黃瓜肉羹 <small>肉羹-冠霖</small>		炒海帶絲 <small>青菜</small>		酸菜豬肉湯 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.4 793</small>					
15	三	焗 烤 白 醬 麵 <small>麵,豬肉,洋蔥</small>	烤雞肉捲 <small>雞肉捲-冠霖</small>	黃 金 三 角 薯 餅 <small>薯餅X2 塊</small>		針菇椰菜 <small>青菜</small>		南瓜濃湯 <small>波蜜 100%果汁 A50-222-002</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.0 2.5 802</small>					
16	四	白飯 <small>白米</small>	滷豬排 <small>豬排-立大</small>	奶香金玉雞 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>		木耳扁蒲 <small>有機青菜</small>		●柴魚味噌湯 <small>豆腐-津悅,春豐</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.0 2.6 807</small>					
17	五	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	麻油雞 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>	泰式打拋豆干丁 <small>乾丁-春豐,津悅,豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		韭香豆芽 <small>青菜</small>		洋芋湯 <small>排骨-立大</small>		水果 <small>6.5 2.6 2.0 2.5 803</small>					
20	一	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	★炸 魚 排 <small>魚排-高昇</small>	油豆腐豬肉寬粉 <small>寬粉,油豆腐,豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		炒花椰菜 <small>青菜</small>		蘿蔔湯 <small>排骨-立大</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.1 2.5 804</small>					
21	二	白飯 <small>白米</small>	燒雞翅 <small>三節雞翅-冠霖</small>	咖哩肉醬薯塊 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		清炒高麗 <small>青菜</small>		日式海芽湯 <small>水果</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.0 2.4 798</small>					
22	三	櫻花蝦 油飯 <small>白米,糯米,櫻花蝦</small>	筍乾豬肉 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>	麥 香 雞 堡 排 <small>雞堡排-冠霖</small>		四季條豆 <small>雞肉-冠霖</small>		●大滷湯 <small>豆腐-津悅,春豐</small>		起酥麵包 B03-155-008					
23	四	白飯 <small>白米</small>	瓜仔雞 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>	●豆干滷肉 <small>豆干-津悅,春豐,豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		柴魚白菜 <small>有機青菜</small>		冬瓜湯 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.5 797</small>					
24	五	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	梅干菜燉肉 <small>燉肉-泰安/立大/鼎昌</small>	三杯米糕雞 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖,米血糕-冠霖</small>		泰式青木瓜 <small>青菜</small>		米粉湯 <small>米粉,豆漿,韭菜</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.0 2.5 795</small>					
27	一	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	麻婆魚丁 <small>魚肉-全國漁會</small>	竹筍肉燥 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		彩椒花椰 <small>青菜</small>		小魚味噌湯 <small>水果</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.5 797</small>					
28	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶豬排 <small>豬排-泰安/立大/鼎昌</small>	●豆皮白菜 <small>豆皮-津悅</small>		塔香冬粉 <small>青菜</small>		三絲湯 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>		水果 <small>6.6 2.5 2.0 2.4 798</small>					
29	三	南洋叻沙 炒麵 <small>麵,豬肉</small>	★炸雞排 <small>雞排-冠霖</small>	小 鮮 肉 鍋 貼 <small>豬肉鍋貼-冠霖</small>		沙茶海根 <small>青菜</small>		馬鈴薯湯 <small>排骨-立大</small>		豆奶 A70-268-004					
30	四	白飯 <small>白米</small>	泡菜肉片 <small>豬肉-泰安/立大/鼎昌</small>	●紅燒豆腐 <small>豆腐-津悅,春豐,雞肉-泰安/立大/鼎昌</small>		炒大黃瓜 <small>有機青菜</small>		海帶湯 <small>雞肉-洽富,超泰,冠霖</small>		水果 <small>6.5 2.5 2.1 2.5 797</small>					

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	2 次	10 次	9 次	21 次	0 次	魚肉類 7 次	其他 3 次	4 次	0 次



雙翼食品 112年11月菜單

永和國中



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),張傑旋(第4985號),方慈微(第8670號),羅顯(第9836號)

◎本菜單可能含有糖、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、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	主餐	主菜	副菜一	副菜二	湯品	點心	水果	飲料
1	三	雞肉飯 白米,雞肉	香烤雞排 雞排X1 烤	海苔 香鬆薯條 薯條X4 烤	麵線絲瓜 絲瓜,麵線 煮一鍋	青菜 ●酸辣湯 豆腐,刈薯,木耳,紅蘿蔔	巧克力夾心 B03-149-288		
2	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮一鍋	關東煮 蘿蔔,貢丸,米血糕 煮一鍋	蝦香高麗 高麗菜,櫻花蝦 炒一鍋	有機 青菜 海芽湯 海芽,雞肉	水果 6.5 2.5 2.1 2.4 793		
3	五	燕麥飯 白米,燕麥	蜜汁雞 雞肉,洋蔥,芝麻 煮一鍋	新加坡叻沙油豆腐 油豆腐,絞肉 煮一鍋	韭香豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒一鍋	青菜 南瓜湯 南瓜,豬肉	6.5 2.5 2.1 2.5 797		
6	一	紫米飯 白米,紫米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷一鍋	福州肉丸 福州丸X1,冬瓜,鹹冬瓜 煮	蝦皮白菜 大白菜,蝦皮 煮一鍋	青菜 ●味噌湯 豆腐,味噌	水果 6.5 2.6 2.0 2.5 803		
7	二	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒一鍋	炒青花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮一鍋	青菜 玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 6.5 2.5 2.1 2.4 793		
7	二	白飯 (無肉日) 白米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒一鍋	●番茄豆腐/地瓜薯條 豆腐,番茄 煮一鍋/地瓜薯條X3 烤	炒青花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮一鍋	青菜 玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 6.5 2.5 2.1 2.4 793		
8	三	沙茶豚肉 飯條 飯條,豬肉	嫩汁豬排 豬排X1 燒	美式 麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	塔香刈薯 刈薯,九層塔 煮一鍋	青菜 竹筍湯 竹筍,豬肉	香蒜麵包 B03-155-265	6.6 2.4 2.0 2.5 810	
9	四	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉,洋芋 煮一鍋	★炸豬肉酥 豬肉X2 炸	蒜香甘藍 高麗菜,木耳 炒一鍋	有機 青菜 蔬菜瘦肉粥 蔬菜,白米,豬肉	水果 6.6 2.5 2.1 2.4 800		
10	五	校慶園遊會不供餐(提醒同學,記得帶便當盒唷!)							
13	一	雜糧飯 白米,雜糧米	★炸雞排 雞排X1 炸	白菜什錦 大白菜,筍片,豬肉 煮一鍋	●香干條豆 豆干,條豆 炒一鍋	青菜 蘿蔔玉米湯 蘿蔔,玉米,筍	水果 6.5 2.6 2.0 2.5 803		
14	二	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥,金針菇 燒一鍋	沙茶黃瓜肉羹 大黃瓜,肉羹,香菇 煮	炒海帶絲 海帶絲,紅蘿蔔 煮一鍋	青菜 酸菜豬肉湯 酸菜,豬肉	水果 6.5 2.5 2.1 2.4 793		
15	三	焗烤 白醬麵 麵,豬肉,洋蔥	烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	黃金 三角薯餅 薯餅X2 烤	針菇椰菜 花椰菜,金針菇 煮一鍋	青菜 南瓜濃湯 南瓜,洋芋,筍	波蜜 100%果汁 A50-222-002	6.6 2.5 2.0 2.5 803	
16	四	白飯 白米	滷豬排 豬排X1 滷	奶香金玉雞 玉米,洋芋,雞肉 煮一鍋	木耳扁蒲 扁蒲,木耳 煮一鍋	有機 青菜 ●柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果 6.6 2.5 2.0 2.6 807		
17	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	麻油雞 雞肉,高麗菜,枸杞 煮一鍋	泰式打拋豆干丁 乾丁,絞肉,香菇,洋蔥 煮一鍋	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 炒一鍋	青菜 洋芋湯 洋芋,排骨	6.5 2.6 2.0 2.5 803		
20	一	五穀飯 白米,五穀米	★炸魚排 魚排X1 炸	油豆腐豬肉寬粉 寬粉,油豆腐,豬肉 煮一鍋	炒花椰菜 花椰菜,木耳 煮一鍋	青菜 蘿蔔湯 蘿蔔,排骨	水果 6.6 2.5 2.1 2.5 804		
21	二	白飯 白米	燒雞翅 三節雞翅X1 燒	咖哩肉醬薯塊 洋芋,絞肉,紅蘿蔔 煮一鍋	清炒高麗 高麗菜,木耳 炒一鍋	青菜 日式海芽湯 海芽,味噌	水果 6.6 2.5 2.0 2.4 798		
22	三	櫻花蝦 油飯 白米,糙米,櫻花蝦	筍乾豬肉 豬肉,筍干 滷一鍋	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	四季條豆 條豆,雞肉 煮一鍋	青菜 ●大滷湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔	起酥麵包 B03-155-008	6.5 2.6 2.0 2.5 803	
23	四	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉,白蘿蔔,花瓜 煮一鍋	●豆干滷肉 豆干,豬肉 炒一鍋	柴魚白菜 大白菜,柴魚 煮一鍋	有機 青菜 冬瓜湯 冬瓜,豬肉	水果 6.5 2.5 2.1 2.5 797		
24	五	糙米飯 白米,糙米	梅干菜燉肉 燉肉X1 滷	三杯米糕雞 米血糕,雞肉 煮一鍋	泰式青木瓜 青木瓜,小黃瓜 煮一鍋	青菜 米粉湯 米粉,豆芽,韭菜	6.5 2.5 2.0 2.5 795		
27	一	麥片飯 白米,麥片	麻婆魚丁 魚肉,洋芋 煮一鍋	竹筍肉燥 竹筍,絞肉 煮	彩椒花椰 花椰菜,彩椒 煮一鍋	青菜 小魚味噌湯 蘿蔔,小魚干,味噌	水果 6.5 2.5 2.1 2.5 797		
28	二	白飯 白米	沙茶豬排 豬排X1 燒	●豆皮白菜 大白菜,豆皮,香菇 煮一鍋	塔香冬粉 冬粉,高麗菜 煮一鍋	青菜 三絲湯 竹筍,榨菜,豬肉絲	水果 6.6 2.5 2.0 2.4 798		
29	三	南洋叻沙 炒麵 麵,豬肉	★炸雞排 雞排X1 炸	小鮮肉 鍋貼 豬肉鍋貼X2 蒸	沙茶海根 海帶根 煮一鍋	青菜 馬鈴薯湯 洋芋,排骨	豆奶 A70-288-004	6.6 2.5 2.1 2.4 811	
30	四	白飯 白米	泡菜肉片 豬肉,泡菜,芝麻 燒一鍋	●紅燒豆腐 豆腐,絞肉 燒一鍋	炒大黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔 煮一鍋	有機 青菜 海帶湯 海帶,雞肉	水果 6.5 2.5 2.1 2.5 797		

★油炸1次/週 ●豆類製品2次以上/週

薑含有鎂、磷、鉀、鈣、維生素B及C等營養素,辣的味道來自薑辣素、薑油酮等這類的揮發性物質,幫助刺激血液循環、增進食慾、祛寒發熱。