



# 雙翼食品 113年2月菜單

# 文青國中小



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:李素卿(營養字第2703號),張映鏡(第4985號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836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大過敏源檢原料，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	高糖	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2/1	五	五穀飯 白米,五穀米	咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,香	番茄蛋豆腐 豆腐,蛋,番茄,香	炒花椰菜 花椰菜,炒	有機青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
17	六	白飯 白米	炸蝦排 蝦排X1,炸	芹香魚丸仔 冬瓜,魚丸,紅蘿蔔,芹,香	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,絞肉,香	有機青菜	彩頭玉米湯 蘿蔔,玉米,蒜,柴魚		5.5	2.5	1.8	2.5	730
19	一	雜糧飯 白米,雜糧米	麻油雞 雞肉,高麗菜,香	干丁打拋豬 豆干,絞肉,番茄,九層塔,炒	沙茶海根 海帶根,紅蘿蔔,香	履歷青菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		5.5	2.4	1.8	2.4	710
20	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋	海鮮捲 鮭魚捲X1,烤	炒甘藍菜 高麗菜,木耳,炒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
21	三	紅藜飯 白米,紅藜	蜜汁嫩雞 雞肉,洋蔥,香	甜醬關東煮 蘿蔔,油豆腐,甜不辣,香	金菇條豆 條豆,金針菇,香	季節青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	四	燕麥飯 白米,燕麥	筍乾豬腳 豬肉,豬腳,筍乾,油	蒜香玉米滑肉 玉米,刈薯,絞肉,香	鮮蔬大白 白菜,紅蘿蔔,香	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉,雞骨架		5.5	2.4	1.8	2.4	714
23	五	麥片飯 白米,麥片	紅燒魚丁 魚肉,豆腐,燒	印度番茄咖哩 洋芋,雞肉,紅蘿蔔,番茄,香	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒,炒	有機青菜	麵線羹 麵線,筍		5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	一	糙米飯 白米,糙米	奶油肉片 豬肉,洋蔥,炒	玉米炒蛋 玉米,蛋,時蔬,炒	紅絲扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,香	履歷青菜	蔬菜雞湯 結頭菜,雞肉		5.5	2.4	1.7	2.4	716
27	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉,紅蘿蔔,香	肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉,香	炒豆芽菜 豆芽菜,韭菜,炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.5	1.8	2.5	721
29	四	香菇油飯 白米,糙米,香菇	紅燒肉 豬肉,蘿蔔,燒	醬香蛋粒粉絲 冬粉,豆芽,蛋,絞肉,香	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮,炒	季節青菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜,金針菇	豆奶回	5.4	2.4	1.7	2.4	709



# 雙翼食品 113年3月菜單

# 文青國中小



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：新北市樹林區志愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張妹純(第4985號)、方慧霞(第8670號)、羅順(第9836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	蔬菜	油脂	熟度
1	五	白飯 白米	沙茶魚 魚肉白菜煮	打拋豬肉 洋蔥、絞肉、蕃茄、九層塔煮	麻香黃芽 黃豆芽、海芽煮	有機青菜	豆豆包心圓 包心圓、豆類		5.5	2.5	1.7	2.4	723
4	一	紫米飯 白米、紫米	春川炒雞 雞肉、泡菜、年糕、起司炒	瓜子干丁 乾丁、絞肉、醬瓜煮	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇煮	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉		5.4	2.5	1.7	2.5	723
5	二	白飯 白米	奶香咖哩肉 豬肉、洋芋、椰奶煮	赤肉羹 蘿蔔、肉羹、柴魚煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	1.8	2.5	730
6	三	燕麥飯 白米、燕麥	芋頭照燒雞 雞肉、刈蔥、芋頭煮	玉米肉蓉 玉米、絞肉、紅蘿蔔炒	彩蔬條豆 條豆、紅蘿蔔炒	季節青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		5.5	2.6	1.8	2.5	734
7	四	白飯 白米	冬瓜滷肉 豬肉、冬瓜煮	油腐燒雞 油豆腐、雞肉燒	蔬菜冬粉 冬粉、白菜煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
8	五	糙米飯 白米、糙米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋炒	雙醬馬鈴薯 洋芋、豬肉、白醬、紅醬煮	鮮炒青花 花椰菜、紅蘿蔔炒	有機青菜	海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	一	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生、油	鮮瓜貢丸 黃瓜、貢丸、紅蘿蔔煮	翠炒雙絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、紅蘿蔔、木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
12	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔煮	肉蓉豆腐 豆腐、絞肉煮	炒西蘭花 花椰菜炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
13	三	五穀飯 白米、五穀米	京醬肉柳 豬肉、柳、洋蔥、小黃瓜煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋炒	蒜香甘藍 高麗菜、蒜炒	季節青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔、雞肉		5.5	2.4	1.7	2.5	720
14	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒炒	蒜香玉米肉 玉米、洋芋、絞肉煮	沙茶海根 海根、紅蘿蔔煮	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.5	2.5	1.8	2.5	730
15	五	香菇油飯 白米、糯米、香菇	炸魚排 魚排X1炸	雞蓉寬粉 冬粉、雞肉、白菜、紅蘿蔔煮	大溪滷味 豆干、素肚、油	有機青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、雞肉、蔴鳳梨	回饋豆漿	5.5	2.4	1.8	2.5	723
18	一	白飯 白米	雞肉捲 雞肉捲X1烤	番茄炒蛋 番茄、蛋炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、蒜、油	履歷青菜	三絲湯 時蔬、豬肉、木耳		5.4	2.4	1.8	2.4	711
19	二	五穀飯 白米、五穀米	蔥爆沙茶肉 豬肉、洋蔥、蔥炒	麻香米血糕 米血糕、百頁燒	韭菜豆芽 豆芽、韭菜炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
20	三	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜煮	豆干肉絲小炒 豆干、肉絲、芹炒	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳煮	季節青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
21	四	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯滷肉 豬肉、洋芋、油	鐵板油腐燒 油豆腐、金針菇、蔥煮	炒桂竹筍 桂竹筍炒	有機青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.4	2.4	1.7	2.5	713
22	五	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉、蘿蔔、醬瓜煮	燒烤黑輪片 黑輪片X1燒	木耳結頭 結頭菜、木耳燒	有機青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌		5.5	2.5	1.8	2.4	724
25	一	小米飯 白米、小米	醬燒蝦排 蝦排X1燒	叻沙咖哩 洋芋、雞肉、紅蘿蔔煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳		5.4	2.4	1.8	2.4	711
26	二	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、洋蔥炒	香蔥肉燥 豆干、豬肉、紅蔥煮	薑絲冬瓜 冬瓜、薑、油	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、筍、柴魚		5.5	2.5	1.7	2.5	720
27	三	雜糧飯 白米、雜糧米	筍乾燒肉 豬肉、筍乾、燒	賽門甜不辣 甜不辣、油豆腐、魚丸煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔炒	季節青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		5.4	2.4	1.8	2.5	719
28	四	白飯 白米	蒲燒雞丁 雞肉、彩椒燒	蘿蔔燒豬 蘿蔔、豬肉燒	炒海帶絲 海帶、芹炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.5	2.4	1.7	2.4	718
29	五	乾拌麵 麵、時蔬、豬肉	味噌豬排 豬排X1燒	蔥香芽菜雞 洋蔥、豆芽、雞肉炒	茄汁豆腐 豆腐、茄汁、油	有機青菜	QQ紅茶 QQ紅茶包		5.4	2.5	1.7	2.4	719