



雙翼食品 112年8+9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:李家輝(營養字第2703號),張姝純(第495號),方慈順(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、含鈉質之穀物、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	油鹽	熱量
30	三	白飯 白米	芝麻蜜汁雞球 雞肉,小黃瓜,芝麻,煮	醉醬筍香肉末 竹筍,絞肉,紅蘿蔔,毛豆,煮	炒高麗菜 高麗菜,木耳,炒	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐,柴魚,味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
31	四	紫米飯 白米,紫米	五香豬排 豬排x1,燒	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	螞蟻上樹 冬粉,白菜,絞肉,煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		5.4	2.5	1.6	2.5	718
1	五	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,煮	蘭花乾煨豬 蘭花乾,豬肉,蔥,煮	針菇黃瓜 大黃瓜,金針菇,煮	有機青菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
4	一	雜糧飯 白米,雜糧米	醃醃滷肉 豬肉,豆干,滷	奶香玉米滑雞 玉米,洋芋,雞肉,煮	爆皮白菜 白菜,爆皮,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹		5.4	2.4	1.7	2.5	713
5	二	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥,蛋,煮	冬瓜醬魚丸 冬瓜,魚丸,醬瓜,煮	櫻花蝦甘藍 高麗菜,櫻花蝦,炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
6	三	地瓜飯 白米,地瓜	義式番茄豬 豬肉,番茄,義式香料,煮	三杯米血糕雙拼 甜不辣,米血糕,蘿蔔,九層塔,煮	甜椒花椰 花椰菜,甜椒,煮	履歷青菜	西谷米奶茶 西谷米		5.4	2.5	1.7	2.5	721
7	四	白飯 白米	青醬野菇雞 雞肉,洋芋,菇,煮	黃金泡菜豬 泡菜,豬肉,南瓜,紅蘿蔔,煮	韭香豆芽 豆芽,韭菜,炒	有機青菜	番茄豆腐湯 豆腐,番茄		5.5	2.5	1.7	2.4	723
8	五	豬肉炒麵 麵,豬肉	炸魚排 魚排x1,炸	木須甜蔥炒蛋 洋蔥,蛋,木耳,紅蘿蔔,炒	鮮蔬三絲 條豆,木耳,金針菇,煮	有機青菜	糯米雞湯 高麗,糯米,雞肉,枸杞		5.5	2.4	1.7	2.5	720
11	一	白飯 白米	鹽酥雞 生鮮雞肉,炸	玉米炒蛋 玉米,蛋,炒	芹香海絲 海帶絲,芹,炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
12	二	五穀飯 白米,五穀米	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,煮	宜蘭西魯肉 白菜,豬肉,香菇,紅蘿蔔,蛋,煮	鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇,煮	有機青菜	味噌湯 海芽,洋蔥,玉米,味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
13	三	白飯 白米	鹽蔥醬淋雞 雞肉,洋蔥,蔥,煮	榨菜竹筍肉絲 竹筍,豬肉,榨菜,炒	麵線絲瓜 絲瓜,麵線,煮	履歷青菜	三絲湯 白菜,木耳,金針菇		5.5	2.5	1.8	2.5	730
14	四	白飯 白米	燒蝦排 蝦排x1,燒	奶油白醬雞 洋芋,南瓜,雞肉,紅蘿蔔,煮	蔥爆高麗 高麗菜,蔥,炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔		5.4	2.4	1.6	2.4	706
15	五	糙米飯 白米,糙米	砂鍋魚丁 生鮮魚肉,白菜,豆皮,燒	蘿蔔豚肉 蘿蔔,豬肉,蒜薹,紅蘿蔔,煮	金菇椰菜 花椰菜,金針菇,煮	有機青菜	竹筍豬肉湯 竹筍,豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	紫米飯 白米,紫米	豚肉壽喜燒 豬肉,洋蔥,蛋,金針菇,煮	貢丸錦丁 玉米,豆干,貢丸,煮	香菇白菜 白菜,香菇,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	海帶雞湯 海帶,雞肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
19	二	白飯 白米	炸雞排 生鮮雞排x1,炸	魚香寬粉煲 寬粉,高麗菜,絞肉,煮	蝦皮扁蒲 扁蒲,蝦皮,煮	有機青菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜,豬肉		5.5	2.4	1.8	2.5	723
20	三	白飯 白米	栗子燉肉 豬肉,洋芋,栗子,煮	海山醬關東煮 蘿蔔,油豆腐,甜不辣,煮	木耳花椰 花椰菜,木耳,煮	履歷青菜	蔬菜味噌湯 高麗菜,味噌		5.4	2.4	1.6	2.4	706
21	四	小米飯 白米,小米	橙汁雞丁 雞肉,地瓜,煮	鐵板奶香肉絲 豆芽,洋蔥,紅蘿蔔,豬肉,炒	冬瓜燴菇 冬瓜,菇,紅蘿蔔,煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	五	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉,洋蔥,煮	泡菜年糕雞 泡菜,年糕,雞肉,煮	竹筍條豆 竹筍,條豆,紅蘿蔔,煮	有機青菜	米粉湯 米粉,豆芽,韭菜	回饋 豆漿	5.4	2.5	1.8	2.5	723
23	六	胚芽飯 白米,胚芽米	筍乾滷豬腳 豬肉,豬腳,筍乾,滷	菜脯炒蛋 菜脯,蛋,炒	味噌海結 海帶,蘿蔔,味噌,煮	履歷青菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚乾		5.5	2.4	1.6	2.4	713
25	一	番茄肉醬麵 麵,番茄,豬肉	燒雞排 生鮮雞排x1,燒	椰奶叻沙豆腐 油豆腐,南瓜,絞肉,煮	蒜香條豆 條豆,木耳,煮	履歷青菜	刈薯排骨湯 豆腐,排骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
26	二	雜糧飯 白米,雜糧米	沙茶肉片 豬肉,洋蔥,炒	花枝排 花枝排x1,炸	燒桂竹筍 桂竹筍,煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
27	三	白飯 白米	麵輪燒雞 雞肉,麵輪,紅蘿蔔,燒	波隆那肉醬薯塊 洋芋,絞肉,番茄,煮	雙色花椰 青白,花椰菜,煮	履歷青菜	綠豆包心圓 包心圓,綠豆		5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	回鍋肉 肉片,高麗菜,蔥,炒	丁香小魚豆干 豆干,小魚乾,花生,炒	蔬菜冬粉 豆芽,冬粉,煮	有機青菜	薑絲枕瓜湯 冬瓜,薑		5.4	2.4	1.7	2.4	709