



# 雙翼食品 112年11月菜單

# 文青國中小



符合三章一〇提供非基改食物，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)、張姝純(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	熱量
1	三	雜糧飯 白米、雜糧米	三杯雞 雞肉、蒜炒	蒜香玉米肉蓉 玉米、絞肉、紅蘿蔔煮	麵線絲瓜 絲瓜、麵線煮	季節青菜	酸辣湯 豆腐、刈薯、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	四	義大利麵 麵、豬肉	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔煮	粉紅味噌關東煮 蘿蔔、貢丸、米血糕煮	櫻花蝦高麗 高麗菜、櫻花蝦炒	有機青菜	海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.6	2.4	721
3	五	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞 雞肉、洋蔥、芝麻煮	新加坡叻沙油腐 油豆腐、絞肉煮	鐵板豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔炒	有機青菜	南瓜豬肉湯 南瓜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
6	一	紫米飯 白米、紫米	炸魚排 魚排X1炸	鹹冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、鹹冬瓜煮	蝦皮白菜 白菜、蝦皮煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
7	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋煮	番茄肉醬豆腐 豆腐、絞肉、番茄煮	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔煮	有機青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔、排骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
8	三	五穀飯 白米、五穀米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥炒	芹炒黑輪條 黑輪、芹炒	刈薯鮮菇 刈薯、菇煮	季節青菜	竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	四	白飯 白米	燒雞排 生鮮雞排X1燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋炒	蒜香甘藍 高麗菜、木耳炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	五	雜糧飯 白米、雜糧米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生滷	柴魚蘿蔔燉雞 蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔煮	蔬菜粉絲 豆芽、冬粉煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
13	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒炒	栗香佛跳牆 白菜、筍片、豬肉、香菇、栗子煮	香干條豆 豆干、條豆炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	二	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、金針菇燒	沙茶香菇肉羹 大黃瓜、肉羹、紅蘿蔔、香菇煮	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔煮	有機青菜	巧達濃湯 南瓜、洋芋、菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
15	三	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜、枸杞煮	五味油腐燉肉 油豆腐、豬肉燒	針菇椰菜 花椰菜、金針菇煮	季節青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
16	四	糙米飯 白米、糙米	紅燒豬肉 豬肉、海帶煮	奶香金玉雞 玉米、洋芋、雞肉、紅蘿蔔煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲、木耳煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		5.5	2.4	1.6	2.4	713
17	五	白飯 白米	炸雞排 生鮮雞排X1炸	泰式打拋豬肉 乾丁、絞肉、番茄、洋蔥、九層塔煮	韭香豆芽 豆芽、韭菜炒	有機青菜	藥膳排骨湯 洋芋、排骨、枸杞	回饋豆漿	5.4	2.5	1.8	2.5	723
20	一	五穀飯 白米、五穀米	義式香料豬 豬肉、洋芋、番茄、義式香料煮	砂鍋寬粉煲 寬粉、油腐、豬肉、紅蘿蔔煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳煮	履歷青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5.5	2.5	1.7	2.5	728
21	二	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、金針菇煮	咖哩肉醬薯塊 洋芋、絞肉、紅蘿蔔煮	清炒高麗 高麗菜、木耳炒	有機青菜	味噌蛋花湯 海芽、蛋、味噌		5.5	2.4	2.6	2.5	743
22	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	筍乾肉柳 豬肉、筍干滷	紅蔥四季雞蓉 條豆、雞絞肉、紅蘿蔔、紅蔥煮	黃金玉米 玉米、刈薯煮	季節青菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.5	1.8	2.4	726
23	四	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉、蘿蔔、紅蘿蔔、南瓜煮	大溪豆干滷肉 豆干、豬肉炒	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚煮	有機青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		5.4	2.5	1.6	2.5	718
24	五	雞肉飯 白米、雞肉	豆腐魚丁 魚肉、凍豆腐燒	三杯米糕雞 米血糕、雞肉煮	泰式青木瓜 青木瓜、小黃瓜、番茄煮	有機青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜		5.5	2.4	1.7	2.4	716
27	一	白飯 白米	法式洋薯燉雞 雞肉、洋芋、南瓜煮	香菇虱目魚丸 竹筍、香菇、魚丸煮	雙星花椰 花椰菜、彩椒煮	履歷青菜	小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
28	二	雜糧飯 白米、雜糧米	沙茶肉片 豬肉、豆芽、洋蔥炒	宜蘭西魯肉 白菜、豬肉、香菇、蝦米滷	塔香冬粉 冬粉、高麗煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
29	三	白飯 白米	土豆燒雞 雞肉、蘿蔔、花生滷	檸檬香茅炒肉末 豆薯、絞肉、洋蔥、香茅、魚露炒	沙茶海根 海帶根煮	季節青菜	榨菜三絲湯 竹筍、榨菜、豬肉		5.4	2.4	1.8	2.4	711
30	四	玉米飯 白米、玉米	炸蝦排 蝦排X1炸	紅燒肉末豆腐 豆腐、絞肉燒	彩蔬大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔煮	有機青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716