



雙翼食品111年8.9月菜單

大崗國中



符合三章一Q提供非基改食材

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)、張姝婕(第4985號)、陳盈靜(第5803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
30	二	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻、燒 9:1	脆炒雙色 豆芽菜、韭菜 炒 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐		6.5	2.5	2.1	2.5	808
31	三	番茄肉醬麵 麵、豬肉	照燒豬排 豬排*1、芝麻、燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	玉米乾丁 豆干、玉米 煮 6:5	履歷青菜	西式濃湯 洋芋、南瓜、芡		6.6	2.6	2	2.4	815
9/1	四	白飯 白米	宮保雞 雞肉、彩椒 炒 8:2	焗烤泡菜豬肉 泡菜、豬肉 烤 7:3	鮮蔬扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	番茄大骨湯 洋芋、番茄、排骨		6.5	2.6	2	2.6	817
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	紅燒魚 魚肉、油豆腐 燒 7:3	三杯翅小腿 翅小腿X2 燒	梅乾桂筍 桂筍、梅乾 煮 8:2	有機青菜	金菇海芽湯 海芽、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
5	一	紅藜飯 白米、紅藜	三杯雞 雞肉 炒	椒鹽鮮蔬 地瓜、季豆、豆干 炒 3:3:4	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	履歷青菜	麵線羹 麵線、芡		6.5	2.6	2.1	2.4	811
6	二	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶肉片 豬肉、豆芽 炒 8:2	蕃茄肉蓉豆腐 豆腐、番茄、絞肉 煮 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉、高麗、絞肉 煮 5:4:1	有機青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	三	豬肉炒飯 白米、豬肉	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	鮮肉鍋貼 鍋貼X2 蒸	肉燥四季 條豆、絞肉 炒 8:2	履歷青菜	排骨湯 冬瓜、排骨		6.5	2.5	2	2.6	810
8	四	五穀飯 白米、五穀米	炸魚排 魚肉X1 炸	蒜香玉米肉蓉 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮 7:2:1	白菜滷 白菜、木耳 滷 8:2	有機蔬菜	味噌湯 海芽、蛋、小魚乾		6.4	2.5	2.1	2.5	801
12	一	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	義式青醬雞 雞肉、洋芋 煮 8:2	烤肉醬米糕 米血糕、百頁、豬肉 燒 5:4:1	韓式黃芽 黃豆芽、海芽 煮 6:4	履歷青菜	清燉黃瓜湯 大黃瓜、菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	二	糙米飯 白米、糙米	砂鍋魚塊 魚肉、白菜 煮	傳統筍香肉末 筍丁、絞肉、香菇 滷 6:3:1	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	瘦肉粥 白米、豬肉		6.5	2.5	2	2.5	805
14	三	家常炒麵 麵、洋蔥、豬肉	烤雞排 雞排X1 烤	肉包子 包子*1 蒸	木耳甘藍 高麗菜、木耳 炒 9:1	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
15	四	雜糧飯 白米、雜糧	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 燒 8:2	麻婆鮑菇油腐 油腐、鮑菇 煮 7:3	清炒絲瓜 絲瓜、玉米 煮 9:1	有機青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
16	五	白飯 白米	爆炒豆干 乾片、芹 炒 8:2	焗烤咖哩 洋芋、豬肉 烤 8:2	扁蒲拌菇 扁蒲、菇 煮 8:2	有機青菜	刈薯排骨湯 刈薯、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
19	一	紫米飯 白米、紫米	五香炆肉片 炆肉片X1 滷	沙茶細粉雞 冬粉、雞肉、豆芽 煮 5:3:2	蒜香青花 花椰菜、蒜 炒 9:1	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、針菇		6.5	2.5	2	2.4	801
20	二	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉、蘿蔔、花瓜 煮 7:2:1	蜜汁貢丸滷味 黑豆乾、貢丸、紅蘿蔔 煮 6:3:1	豬肉高麗 高麗菜、豬肉 炒 8:2	有機青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2	2.5	805
21	三	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	打拋豬排 豬排*1 燒	茶葉蛋 茶葉蛋*1 滷	豆瓣竹筍 筍、豬肉 炒 8:2	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔、芡		6.6	2.5	2.1	2.5	815
22	四	紅藜飯 白米、紅藜	蒸魚排 魚肉X1 蒸	季豆雞肉 四季豆、雞丁 炒 7:3	肉末海絲 海帶、豬肉 炒 8:2	有機青菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔		6.6	2.6	2.1	2.5	822
23	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	哨子豬肉豆腐 豆腐、絞肉 燒 8:2	滷白菜 大白菜 滷	有機青菜	米粉湯 米粉、豬肉、韭菜		6.5	2.5	2	2.5	805
26	一	糙米飯 白米、糙米	芝香紅燒雞 雞肉、海帶、芝麻 燒 7:3	毛豆玉米肉燥 玉米、絞肉、紅蘿蔔、毛豆 煮 5:2:1:1	高麗粉絲 高麗菜、冬粉 炒 6:4	履歷青菜	蘿蔔菇菇湯 蘿蔔、菇		6.4	2.4	2.0	2.4	786
27	二	小米飯 白米、小米	塔香鮑菇豬肉 豬肉、鮑菇 炒 8:2	燒烤甜不辣片 甜不辣片*1、芝麻、燒	針菇黃瓜 黃瓜、金針菇 煮 8:2	有機青菜	味噌湯 豆腐、洋蔥	水果					815
28	三	青醬義大利麵 麵、豬肉	燒雞翅 雞翅*1 燒	地瓜薯條 新鮮地瓜薯條X4 烤	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.6	2.0	2.4	815
29	四	雜糧飯 白米、雜糧	嫩汁豬排 豬排*1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	韭香豆芽 豆芽、韭菜 炒 8:2	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.5	2.6	2	2.6	817
30	五	白飯 白米	椒鹽百頁魚 魚肉、百頁 炸 7:3	筍乾肉柳 筍乾、豬肉 煮 6:4	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	雞蛋海帶湯 蛋、海芽	豆奶					815

魚種均使用符合三章一Q水產品生產追溯相關規定，適用品項如：鮭魚、烏魚、虱目魚、鬼頭刀……，依季節、產量、氣候等因素而有所變動