



雙翼食品111年10月菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

大崗國中



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)、張姝綫(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈靈(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	麥片飯 白米、麥片	焗烤咖哩豬 豬肉、洋芋 烤 8:2	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	紅燒豆腐 豆腐 燒	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	二	雜糧飯 白米、雜糧	炸雞排 雞排X1 炸	黃瓜燒肉 黃瓜、豬肉 燒 6:4	蒜香高麗 高麗菜 炒	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
5	三	炸醬擔擔麵 麵、豬肉	醬燒豬排 豬排X1 燒	鮮肉烤餡餅 餡餅X1 烤	紅片扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮 7:3	履歷青菜	桂竹筍湯 桂竹筍、朴菜、豬肉絲		6.6	2.6	2.1	2.4	818
6	四	胚芽飯 白米、胚芽	三杯雞 雞肉、九層塔 煮	日式柴魚蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸 8:2	鮮菇季豆 四季豆、金針菇 炒 8:2	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔-茼		6.5	2.5	2.0	2.4	801
7	五	白飯 白米	醬燒魚丁煲 魚丁、木耳 煮 8:2	玉米雞肉 玉米、雞肉、紅蘿蔔 炒 6:4:1	豆芽粉絲 豆芽菜、粉絲、韭菜 煮5:4:1	有機青菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.6	2.5	2.1	2.5	815
10	一	國慶佳節連休三天											
11	二	小米飯 白米、小米	紅蔥豬排 豬排x1 燒	客家小炒 豆干、豬肉 炒 7:3	炒花椰菜 花椰菜 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
12	三	古早味油飯 白米、糯米、豬肉	蒜香雞翅 雞翅X1 烤	甜蜜豆沙包 豆沙包*1 蒸	絲瓜彩燴 絲瓜、木耳、玉米 煮 8:1:1	履歷青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.5	2.6	2.1	2.4	811
13	四	白飯 白米	清蒸魚 魚排X1 蒸	鐵板蔥爆豬肉 洋蔥、豬肉、青蔥 炒 7:3:1	白菜鮮菇 大白菜、菇 煮 8:2	有機青菜	刈薯雞湯 刈薯、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
14	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞塊 雞肉X3、彩椒 炒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	黃瓜時蔬 大黃瓜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳-茼		6.6	2.6	2.0	2.4	815
17	一	紅藜飯 白米、紅藜米	梅干燒肉 豬肉、筍乾、梅干 滷 7:2:1	美式麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
18	二	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	阿薩姆茶葉蛋 帶殼雞蛋、茶葉 滷	季豆炒菇 四季豆、菇 炒 8:2	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔-茼		6.5	2.5	2.0	2.5	805
19	三	肉絲炒麵 麵、豬肉	里肌肉排 豬排X1 滷	夯烤地瓜薯條 新鮮地瓜薯條X4 烤	肉燥鮮筍 竹筍、豬肉 煮 8:2	履歷青菜	針菇黃瓜湯 大黃瓜、針菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
20	四	雜糧飯 白米、雜糧	宮保雞 雞肉、彩椒 煮 8:2	豆干滷肉 豆干、豬肉 滷 6:4	櫻花蝦扁蒲 扁蒲、櫻花蝦 煮 9:1	有機青菜	紅茶QQ QQ		6.6	2.6	2.1	2.4	818
21	五	白飯 白米	炸魚排 魚排X1 炸	冬瓜雞 冬瓜、雞肉 煮 7:3	燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔 燒 8:2	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	一	五穀飯 白米、五穀米	烤雞排 雞排x1 烤	沙茶魷魚羹 蘿蔔、魷魚羹 6:4	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
25	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	招牌花生豬腳 豬肉、豬腳、熟花生 滷 5:4:1	時蔬蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸 9:1	豆瓣桂竹 桂竹筍、梅干 滷 8:2	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	保久乳					
26	三	蠔香豬肉炒飯 白米、豬肉	鹽酥雞 雞肉X3 炸	金粒玉米炒肉 玉米、絞肉、紅蘿蔔 炒 6:3:1	塔香海根 海帶根 炒	履歷青菜	番茄蔬菜湯 番茄、洋蔥、洋芋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
27	四	白飯 白米	砂鍋魚丁 魚肉、白菜、冬粉 煮 7:3:1	BBQ棒棒腿 翅小腿X2 燒	雙色花椰 花椰菜 煮	有機青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	五	紫米飯 白米、紫米	焗烤咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:3:1	鵝蛋海帶雙拼 海結、豆干、鵝蛋 滷 4:4:2	白菜鮮蔬 大白菜、木耳 煮 9:1	有機青菜	竹筍排骨湯 竹筍、大骨	豆奶					
31	一	白飯 白米	洋蔥雞丁 洋蔥、雞肉、青蔥 煮 6:4:1	甜麵醬豬排 豬排X1 燒	脆炒雙絲 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔 炒8:1:1	履歷青菜	苳菜湯 油豆腐、米粉、苳菜、絞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805

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：鯉魚、烏魚、虱目魚、鬼頭刀...，依季節、產量、氣候等因素而有所變動