雙翼食品111年11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).張姝緹(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈霞(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
1	二	雜糧飯 白米.雜糧	椒鹽烤魚排 魚排x1 烤	普羅旺斯雞 洋芋.番茄.雞肉 煮 6:1:3	木耳高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	焗烤青醬義大利麵 麵.豬肉.(含花生)	滷豬排 豬排X1 滷	甜蜜內餡包子 CAS包子*1 蒸	彩蔬花椰 花椰菜.彩椒 炒 8:2	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋 -芡		6.6	2.6	2	2.4	815
3	四	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	家鄉西魯肉 白菜.香菇.豬肉.紅蘿蔔 燒 6:1:2:1	丁香豆干 豆干.小魚干 炒 9:1	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜.排骨		6.5	2.6	2	2.6	817
4	五	燕麥飯 白米.燕麥	韓式芝麻燒肉 豬肉.黃豆芽.芝麻 燒 8:2	毛豆玉米滑蛋 玉米.紅蘿蔔.蛋.毛豆 炒 5:2:2:1	塔香海根 海帶跟.九層塔 炒 9:1	有機青菜	味噌湯 豆腐.味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	一	紫米飯 白米.紫米	香蔥油淋雞 雞肉.冬瓜.蔥 煮 8:2	肉燥粉絲煲 油腐.冬粉.絞肉 煮 6:4:1	紅絲條豆 條豆.紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	番茄蔬菜湯 高麗菜.番茄.玉米		6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	二	白飯 白米	香滷豬排 豬排X1 煮	蔥香紅燒百頁 百頁.木耳.紅蘿蔔 燒 8:1:1	雙色椰菜 花椰菜.金針菇 煮 8:2	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	三	茄汁蛋炒飯 白米.蛋.玉米	烤雞翅 雞翅x1 烤	甜不辣圓片 甜不辣片X1.芝麻 煮	絲瓜彩繪 絲瓜.紅蘿蔔.木耳 煮 7:2:1	履歷青菜	南瓜肉絲湯 南瓜.豬肉		6.5	2.5	2	2.6	810
10	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷 5:4:1	麥克雞塊 麥克雞塊x2 烤	炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	酸辣清湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔.針菇		6.6	2.5	2	2.6	817
11	五	糙米飯 白米.糙米	砂鍋魚丁 魚肉.白菜 煮 8:2	香菇肉末筍 筍丁.絞肉.香菇 煮 6:3:1	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜 炒 8:2	有機蔬菜	菜脯排骨湯 蘿蔔.菜脯.排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	一	白飯 白米	醍醐燉肉 豬肉.蘿蔔 煮 8:2	客家香干小炒 豆干.肉絲.芹 炒 7:3:1	雙色玉米 玉米.紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	薏仁排骨湯 洋芋.洋薏仁.排骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
15	二	紅藜飯 白米.紅藜	咖哩雞肉 雞肉.洋芋 煮 8:2	茶葉蛋 蛋X1 滷	紅片大瓜 黃瓜.紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐.味噌		6.5	2.5	2	2.5	805
16	三	沙茶肉絲炒麵 麵.豬肉	嫩汁肉排 豬排X1 燒	蠔油白菜 白菜.年糕.香菇 炒 6:3:1	針菇條豆 條豆.金針菇 炒 8:2	履歷青菜	西谷米撞奶 西谷米		6.6	2.5	2.1	2.5	815
17	四	白飯 白米	烤雞翅 雞翅x1 烤	哨子肉末豆腐 豆腐.絞肉 煮 8:2	脆炒竹筍 竹筍.木耳.紅蘿蔔 炒 7:1:2	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	五	雜糧飯 白米.雜糧	黃金魚排 魚排X1 炸	沙茶肉羹 蘿蔔.肉羹.紅蘿蔔 煮 6:3:1	鮑菇鮮蔬 花椰菜.鮑菇 炒 8:2	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	一	白飯 白米	蒲燒魚 魚排x1 燒	香菇肉燥 乾丁.絞肉.香菇. 煮 6:3:1	紅絲四季 條豆.紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.5	2.5	2	2.4	801
22	二	小米飯 白米.小米	三杯翅小腿 翅小腿x2 燒	沙茶鐵板肉 豬肉.豆芽 炒 5:5	油燜桂筍 桂竹筍 煮	有機青菜	羅宋湯 番茄.洋蔥.刈薯		6.5	2.5	2	2.5	805
23	三	櫻花蝦油飯 白米.糯米.櫻花蝦	烤雞排 雞排x1 烤	沙嗲油豆腐 油腐.絞肉.咖哩 煮 8:2	海味雙絲 海帶.紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	仙草豆豆湯 豆類		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	四	胚芽飯 白米.胚芽米	醬燒豬排 豬排x1 滷	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒 6:4	滷味 素肚.蘿蔔.百頁 滷 3:4:3	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋-芡		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	白飯 白米	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸 9:1	泡菜豬肉 泡菜.豬肉 炒 7:3	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒 8:2	有機蔬菜	筍仔排骨湯 竹筍.排骨	豆奶	6.5	2.5	2	2.5	805
28	一	紫米飯 白米.紫米	蜜汁雞肉燒 豆干.雞肉.芝麻 煮 6:4	蔥爆豬肉 豬肉.洋蔥 煮 8:2	奶油金玉 玉米.刈薯.紅蘿蔔 煮 6:3:1	履歷青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜.海芽.味噌		6.4	2.4	2.0	2.4	786
29	二	白飯 白米	紅燒魚丁 魚丁.油腐 煮 8:2	咖哩福州丸 洋芋.福州丸*1 煮	香菇白菜 白菜.紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔.豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	三	白醬義大利麵 麵.豬肉	炸鹽酥雞 雞肉.地瓜.條豆 炸 6:2:2	糖醋里肌排 豬排*1 燒	蝦香扁蒲 扁蒲.蝦皮 煮 9:1	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋 -芡		6.6	2.6	2.0	2.4	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：鯰魚、烏魚、虱目魚、鬼頭刀…，依季節、產量、氣候等因素而有所變動