



雙翼食品111年12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：新北市樹林區志聖街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝庭(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	蔬	油	熱
12/1	四	白飯 白米	古早味麻油雞 雞肉、高麗菜 煮 7:3	肉燥滷油腐 油豆腐、絞肉 煮 8:2	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 9:1	有機青菜	紅茶QQ QQ		6.6	2.6	2.1	2.5	822
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥 炒 8:2	南洋粉絲煲 冬粉、絞肉、豆芽、咖哩 煮	木耳甘藍 高麗菜、木耳 炒 8:2	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐、木耳、針菇		6.5	2.5	2.0	2.4	801
5	一	白飯 白米	義式茄醬燉雞 雞肉、洋芋、義式香料 煮 8:2	豆干豬肉小炒 豆干、豬肉 炒 8:2	鮮蔬大白 白菜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	榨菜肉絲湯 筍、榨菜、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	二	燕麥飯 白米、燕麥	香酥魚排 魚排 X1 炸	蒙古炒肉片 高麗菜、豬肉 炒 6:4	紅絲黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
7	三	椒香 豚肉炒飯 白米、豬肉	嫩汁燒雞翅 雞翅 X1 燒	柴魚肉羹 筍片、肉羹 煮 6:4	芹香海絲 海帶絲、芹 炒 9:1	履歷青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 煮 5:4:1	哨子肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	金菇四季 條豆、金針菇 煮 8:2	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜、芡		6.6	2.6	2.1	2.5	822
9	五	五穀飯 白米、五穀米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	三杯米血糕 米血糕、豬肉 煮 7:3	韭香三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒 8:1:1	有機蔬菜	羅宋湯 高麗、番茄		6.5	2.5	2.0	2.5	805
10	六	【運動會】 雞肉飯	沙茶炒肉 豬肉、洋蔥 炒 8:2	炸物雙拼 麻糬球*1、地瓜薯條 炸	炒甘藍菜 高麗菜 炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
12	一	校慶補假											
13	二	白飯 白米	醬燒石斑魚 石斑魚 燒	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 4:5:1	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
14	三	焗烤 義大利麵 麵、洋蔥	照燒豬排 豬排 X1、芝麻 燒	美式麥克雞塊 麥克雞塊 X2 烤	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒 8:2	履歷青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.4	2.6	2.1	2.6	813
15	四	白飯 白米	墨西哥烤腿排 雞腿排 X1 烤	奶油肉醬洋芋 洋芋、絞肉、紅蘿蔔、毛豆 煮 7:2:1	沙茶海根 海帶根、腐皮 煮 8:2	有機青菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
16	五	校慶補假											
19	一	薏仁飯 白米、洋蔥仁	洋蔥親子丼 雞肉、洋蔥 炒 7:3	香菇瓜仔肉 刈薯、絞肉、香菇、醬瓜 煮 5:4:1	四季條豆 條豆、紅蘿蔔、玉米 炒 7:2:1	履歷青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.6	2.1	2.4	811
20	二	五穀飯 白米、五穀米	脆皮棒棒雞腿 翅小腿 X2 炸	紅燒蘿蔔豬肉 蘿蔔、豬肉 燒 6:4	番茄豆腐 豆腐、番茄、蛋 煮 6:3:1	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.5	2.1	2.4	803
21	三	招牌 肉蓉油飯 白米、糯米、豬肉	五香燒雞翅 雞翅 X1 燒	招牌甜不辣 甜不辣、洋蔥、燒烤醬 炒 8:2	木耳大瓜 黃瓜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	筍仔三絲湯 竹筍、木耳、榨菜		6.5	2.5	2.0	2.6	810
22	四	紅藜飯 白米、紅藜	砂鍋魚丁 魚肉、白菜 煮 8:2	鴿蛋滷味 豆干、海帶、鴿蛋 滷 5:4:1	針菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮 8:2	有機青菜	冬至湯圓 湯圓、豬肉		6.4	2.5	2.1	2.5	801
23	五	白飯 白米	羅勒青醬雞 雞肉、洋芋 燒 7:3	豬腳白菜煲 大白菜、豬腳、木耳 煮 6:3:1	豆瓣竹筍 竹筍、紅蘿蔔 炒 9:1	有機蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.6	2.6	2.0	2.4	805
26	一	紫米飯 白米、紫米	蜜汁豬肉 豬肉、洋蔥 炒 8:2	佃煮蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉 煮 6:4	鮮蔬冬粉 冬粉、高麗 煮 6:4	履歷青菜	日式味噌湯 洋蔥、海芽、玉米、味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	808
27	二	雜糧飯 白米、雜糧	宮保雞 雞肉、彩椒 炒 7:3	黃金咖哩魚丸 洋芋、魚丸 X1 煮	韭菜芽菜 豆芽菜、韭菜 炒 9:1	有機蔬菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	804
28	三	肉燥 擔仔炒麵 麵、豬肉	炸花枝排 花枝排 X1 炸	塔香三杯雞 百頁、雞肉 炒 6:4	鮮蔬條豆 條豆、木耳 炒 8:2	履歷青菜	蜜綠豆湯 綠豆		6.6	2.6	2.0	2.4	815
29	四	燕麥飯 白米、燕麥	滷豬排 豬排 X1 滷	打拋番茄肉末 乾丁、番茄、豬肉、九層塔 煮 5:3:2	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	海帶排骨湯 海帶、蘿蔔、排骨		6.5	2.6	2.0	2.6	817
30	五	白飯 白米	紅燒魚塊 魚肉、豆腐 燒 8:2	玉米雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮 9:1	有機蔬菜	桂竹筍湯 桂竹筍、芹菜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803

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