



雙翼食品112年4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)、張姝維(第4985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 蛋	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
6	四	燕麥飯 白米、燕麥	鹽酥炸豬排 豬排X1 炸	奶油丸子 玉米、魚丸X1 煮	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
7	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、彩椒 炒 8:2	肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮 7:3	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒 8:2	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	一	糙米飯 白米、糙米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	韭香雙絲 豆芽、韭菜 炒 8:2	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.6	2.0	2.4	815
11	二	白飯 白米	炸雞腿排 雞排X1 炸	燒烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒 8:2	鮮蔬粉絲 高麗、冬粉 煮 6:4	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	三	傳統炒飯 白米、豬肉	京醬豬肉 豬肉、洋蔥 炒 8:2	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	木耳白菜 白菜、木耳 煮 8:2	履歷 青菜	QQ紅茶 QQ紅茶		6.5	2.5	2.0	2.5	805
13	四	白飯 白米	焗烤咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 烤 7:2:1	芹香豬肉小炒 豆干、豬肉、芹 炒 7:2:1	泰式青木 瓜 青木瓜、彩椒 煮 8:2	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.6	2.5	2.1	2.6	819
14	五	雜糧飯 白米、雜糧	韓式泡菜豬肉 豬肉、泡菜 炒 8:2	塔香三杯雞 蘿蔔、雞肉 炒 6:4	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 蔬菜	苳菜米粉湯 米粉、豆芽、苳菜		6.6	2.5	2.0	2.5	812
17	一	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥 炒 8:2	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 燒 7:3	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇 炒 8:2	履歷 青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.6	2.1	2.5	819
18	二	麥片飯 白米、麥片	沙茶肉排 豬排*1 燒	柴魚蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹 煮 6:4	蒜香高麗 高麗菜 炒	有機 蔬菜	三絲湯 榨菜、豬肉、木耳		6.6	2.5	2.0	2.5	812
19	三	沙茶 豬肉炒麵 麵、豬肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	鵪鶉蛋滷味 黑豆干、鵪鶉蛋、海帶 滷 5:3:2	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷 青菜	香菇排骨湯 蘿蔔、香菇、排骨		6.5	2.5	2.0	2.6	810
20	四	燕麥飯 白米、燕麥	炸香酥魚排 魚排X1 炸	什錦白菜滷 白菜、年糕、香菇 煮 5:4:1	刈薯金玉 玉米、刈薯 煮 8:2	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、南瓜、芡		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 炒 8:2	瓜仔肉 冬瓜、絞肉、醬瓜 滷 7:2:1	芹炒海絲 海帶絲 炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	一	糙米飯 白米、糙米	椰汁咖哩豬 豬肉、洋芋 煮 8:2	米血糕雙拼 米血糕、素肚 燒 6:4	金菇條豆 條豆、金針菇 炒 8:2	履歷 青菜	酸辣湯 筍、豆腐、金針菇、芡		6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	二	白飯 白米	香料烤雞排 雞排X1、芝麻 烤	豆干滷肉 豆干、豬肉 滷 7:3	鮮蔬椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 蔬菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
26	三	招牌 雙翼油飯 白米、糯米、豬肉	壽喜燒豬排 豬排*1 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、蛋 炒 6:1:3	油燜桂筍 桂竹筍 煮	履歷 青菜	甜蜜綠豆湯 綠豆		6.6	2.6	2.0	2.5	820
27	四	白飯 白米	蔥油雞 雞肉、蘿蔔 煮 8:2	砂鍋寬粉煲 油腐、冬粉、絞肉 煮 6:3:1	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 蔬菜	味噌湯 海芽、蛋、味噌		6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	五	五穀飯 白米、五穀米	醋溜魚丁 魚肉、白菜 煮 8:2	醬燒福州丸 洋芋、玉米、福州丸*1 煮	脆炒三絲 豆芽、木耳、韭菜 炒 8:1:1	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6.6	2.6	2.0	2.5	820

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