



雙翼食品 112年8+9月菜單

大崗國中



符合三章一Q提供非基改食物，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: 新北市樹林區志愛街3號 電話: 02-26895506 營養師: 李素卿(營養字第2703號)、張煥健(第4985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	三	豬肉沙茶炒麵 麵、時蔬、豬肉	炸雞排 雞排X1 炸	奶香花枝丸 花枝丸X2、玉米 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒 8:2	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
31	四	紫米飯 白米、紫米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮5:4:1	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
1	五	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	紅燒蘭花乾 蘭花乾、豬肉 煮 8:2	針菇黃瓜 大黃瓜、金針菇 煮 8:2	有機蔬菜	西米露撞奶 西谷米		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻婆魚丁 魚肉、豆腐 煮 7:3	奶香玉米 玉米、洋芋、雞肉 煮 5:3:2	鮮蔬白菜 白菜、爆皮、紅蘿蔔 煮8:1:1	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	二	白飯 白米	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	櫻花蝦高麗菜 高麗菜、櫻花蝦 炒 9:1	鮮煮冬瓜 冬瓜、豬肉、鹹冬瓜 煮 7:2:1	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	三	焗烤肉醬麵 麵、時蔬、豬肉	嫩汁肉排 豬排*1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	甜椒花椰 花椰菜、甜椒 煮 8:2	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.6	2.0	2.5	813
7	四	白飯 白米	青醬雞 雞肉、洋芋、菇 煮 7:2:1	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、木耳、紅蘿蔔 炒 5:3:1:1	韭香豆芽 豆芽、韭菜 炒8:2	有機青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄		6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	五	麥片飯 白米、麥片	梅乾菜燒肉 豬肉、筍乾、梅乾 燒 7:2:1	蔥爆豆干 豆干、菇、蔥 炒 7:2:1	鮮蔬三絲 綠豆、木耳、金針菇 煮 8:1:1	有機蔬菜	糯米雞湯 高麗、糯米、雞肉、枸杞		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮8:2	玉米炒蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋 炒 5:2:3	芹香海絲 海帶絲、芹 炒 8:2	履歷青菜	三絲湯 白菜、木耳、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	二	五穀飯 白米、五穀米	炸海鮮蝦排 蝦排X1 炸	白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔、菇 煮 6:2:1:1	鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮 8:2	有機青菜	味噌湯 海芽、洋蔥、玉米、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
13	三	香菇油飯 白米、糯米、香菇、絞肉	香草雞排 雞排x1、香料 燒	夯烤地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	鮮炒竹筍 竹筍、木耳 炒8:2	履歷青菜	馬鈴薯濃湯 洋芋、菇、芡		6.6	2.5	2.1	2.6	819
14	四	白飯 白米	嫩汁肉排 豬排X1 滷	白醬南瓜洋芋 洋芋、南瓜、雞肉、紅蘿蔔 煮 5:2:2:1	蔥爆高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蔥 炒 8:1:1	有機青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔		6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	五	糙米飯 白米、糙米	白菜魚丁 魚肉、白菜、豆皮 燒 8:1:1	蘿蔔豚肉 蘿蔔、豬肉、筍、柴魚 煮 6:3:1:1	金菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮 8:2	有機蔬菜	甜心綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.0	2.5	805
18	一	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、金針菇 煮 7:2:1	檸香雞柳條 雞柳條X2 烤	菇燒白菜 白菜、菇、紅蘿蔔 煮 8:1:1	履歷青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	蔬菜寬粉 寬粉、高麗菜、絞肉 煮 6:3:1	蝦皮扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	有機青菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜、豬肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
20	三	紅蔥雞汁飯 白米、雞肉、紅蔥末	燒豬排 豬排*1 燒	海山醬關東煮 蘿蔔、油豆腐、甜不辣 煮 4:4:2	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮8:2	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔、芡		6.5	2.5	2.0	2.6	810
21	四	小米飯 白米、小米	蒸魚排 魚排X1 蒸	奶香蔥爆豆芽 豆芽、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉 炒	醬燒豆腐 豆腐 煮	有機青菜	蔬菜味噌湯 高麗菜、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	五	白飯 白米	刈薯瓜仔蒸肉 刈薯、豬肉、碎瓜 蒸 6:4	焗烤泡菜年糕 泡菜、年糕、雞肉、起司 烤 6:2:2	竹筍條豆 竹筍、條豆、紅蘿蔔 煮6:3:1	有機青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	六	胚芽飯 白米、胚芽米	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷 5:3:2	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	蘿蔔海結 海帶、蘿蔔、味噌 煮 5:5	履歷青菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾、洋蔥		6.6	2.5	2.0	2.5	812
25	一	白飯 白米	洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥、蛋 煮 7:2:1	椰奶叻沙豆腐 油豆腐、南瓜、絞肉 煮 6:3:1	蒜香條豆 條豆、木耳 煮 8:2	履歷青菜	刈薯排骨湯 豆薯、排骨		6.6	2.6	2.0	2.4	815
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 煮 8:2	黃金玉米 玉米、雞肉、紅蘿蔔、菇 炒 6:2:1:1	燒桂竹筍 桂竹筍 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	焗烤青醬義大利麵 麵、時蔬、絞肉	汁雞翅 雞翅X1 燒	蒸包子 CAS包子X1 蒸	雙色花椰 青白花椰菜 煮	履歷青菜	甜蜜豆豆湯 豆類、包心圓		6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	炸魚排 魚排X1 炸	丁香小魚豆干 豆干、小魚乾、花生 炒 7:2:1	芽菜冬粉 豆芽、冬粉 煮 6:4	有機青菜	薑絲枕瓜湯 冬瓜、薑		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