



雙翼食品 113年3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)、張淑媛(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 粉	豆 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿X2 炸	蔥燒豬肉 洋蔥 豬肉 炒 6:4	韓式黃芽 黃豆芽、海芽 煮6:4	有機 青菜	豆豆包心圓 包心圓、豆類		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米、紫米	泡菜雞肉 雞肉、泡菜、年糕、起司 炒7:1:2	瓜仔豆干肉 乾丁、絞肉、醬瓜 煮	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮8:2	履歷 青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉		6.5	2.6	2.1	2.6	820
5	二	白飯 白米	奶香咖哩豚肉 豬肉、洋芋、椰奶 煮 7:3	鯉魚肉羹燒 蘿蔔、肉羹、柴魚 煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
6	三	豬肉 招牌炒飯 白米、豬肉	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	黃 金 地 瓜 薯 條 地瓜薯條X4 烤	彩蔬條豆 條豆、紅蘿蔔 炒8:2	季節 青菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
7	四	白飯 白米	糖醋魚條 魚條X2 燒	古早味冬瓜肉 冬瓜、豬肉 煮 7:3	蔬菜冬粉 冬粉、白菜 煮 7:3	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	五	糙米飯 白米糙米	洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥 炒 8:2	雙醬馬鈴薯 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、白醬、紅醬 煮6:2:2	鮮炒青花 花椰菜 炒	有機 青菜	麻香海芽湯 海芽		6.6	2.6	2.0	2.5	820
11	一	五穀飯 白米、五穀米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	蒸 蛋 蛋 蒸	翠炒雙絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒8:1:1	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳		6.5	2.6	2.1	2.5	815
12	二	白飯 白米	烤雞排 雞排X1 烤	肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	炒西蘭花 花椰菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.1	2.5	815
13	三	羅勒青醬 義大利麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排X1 燒	檸 檬 雞 柳 條 & 可樂餅 檸檬雞柳條X1、可樂餅X1 烤	蒜香甘藍 高麗菜 炒	季節 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.6	2.0	2.5	813
14	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 炒 8:2	蒜香玉米洋芋肉 玉米、洋芋、絞肉 煮 5:3:2	沙茶海根 海根、紅蘿蔔 煮8:2	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.6	2.6	2.1	2.4	818
15	五	雜糧飯 白米、雜糧米	炸 虱目魚排 魚排X1 炸	雞蓉白菜寬粉 冬粉、雞肉、白菜、紅蘿蔔 煮5:2:2:1	大溪滷味 豆干、素肚 滷6:4	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鹽鳳梨		6.6	2.5	2.0	2.4	808
18	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇 煮 8:2	燒烤甜不辣 V.S. 魷 魚 捲 甜不辣X1 燒+魷魚捲X1 烤	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、菇 滷8:1:1	履歷 青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	五穀飯 白米、五穀米	沙茶肉排 豬排X1 燒	麻香米血糕百頁 米血糕、百頁 燒 6:4	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒8:1:1	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	三	招牌 肉燥油飯 白米、糯米、豬肉	蒸魚排 魚排X1 蒸	客家小炒 豆干、豬肉 炒 8:2	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮8:1:1	季節 青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	糙米飯 白米、糙米	滷肉 豬肉、洋芋 滷 7:3	鐵板針菇油腐 油腐、金針菇、蔥 煮 8:2	紅絲桂竹 桂竹筍、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		6.6	2.6	2.0	2.5	820
22	五	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉、蘿蔔 煮 7:3	番茄歐姆蛋 番茄、蛋 炒 5:5	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒8:2	有機 青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌	豆 奶	6.5	2.6	2.1	2.5	815
25	一	小米飯 白米、小米	糖醋魚 魚肉、洋蔥 燒 8:2	馬來叻沙咖哩 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:2:2	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2	履歷 青菜	大滷湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳、芡		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	二	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	古早味肉燥香干 豆干、豬肉、紅蔥 煮 8:2	薑絲冬瓜 冬瓜 滷	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		6.5	2.5	2	2.5	805
27	三	焗烤白醬 義大利麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排X1 燒	甜蜜芋泥包 芋泥包X1 蒸	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	季節 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	四	白飯 白米	蒲燒雞丁 雞肉、彩椒 燒 9:1	三杯蘿蔔 蘿蔔、豬肉 燒 7:3	炒海帶絲 海帶絲 炒	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
29	五	五穀飯 白米、五穀米	醬燒豬肉 豬肉、刈香 燒 8:2	蔥爆芽菜 洋蔥、豆芽、雞肉 炒 4:4:2	茄汁豆腐 豆腐 燒	有機 青菜	QQ紅茶 QQ		6.5	2.6	2.1	2.4	811

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



雙翼食品113年3月素菜單

大崗國中

本菜單全面提供非基改食品，且未使用輻射汙染食品。可能含有導致過敏食材，如大豆、蛋、奶、堅果，若有過敏體質者，敬請小心食用！
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)、張殊堤(第4985號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	根莖穀	魚蛋肉豆	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	香滷豆腐 豆腐、小黃瓜 滷	木耳冬瓜 冬瓜、木耳 煮	味噌蘿蔔 蘿蔔X1、味噌 煮	有機青菜	榨菜三絲湯 榨菜、豆瓣、木耳		6.6	2.6	2.1	2.5	822
4	一	小米飯 白米、小米	紅絲豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	針菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	椰香南瓜 南瓜、椰漿 煮	履歷青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、玉米		6.6	2.5	2.0	2.4	808
5	二	鮮蔬炒麵 麵、時蔬	芹香豆腸 豆腸、芹菜、木耳 炒	白菜麵筋 大白菜、麵筋、紅蘿蔔 煮	海苔洋芋 洋芋x3、海苔粉 炸	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、紅蘿蔔、肉骨茶包		6.5	2.5	2.1	2.5	808
6	三	白飯 白米	三杯素雞 素雞、香菇 煮	清炒大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳 炒	菇炒四季 條豆、菇 炒	季節青菜	什錦羹湯 大白菜、筍、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	2.5	813
7	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜、青豆 煮	沙茶玉米 玉米段X1、素沙茶醬 炒	鮑菇高麗 高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔 炒	有機青菜	刈薯菇湯 刈薯、香菇、金針菇		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	五	燕麥飯 白米、燕麥	藥膳皮絲 皮絲、山藥、薏仁、紅棗 煮	黃芽炒蔬 黃豆芽、時蔬 煮	芝香牛蒡 牛蒡、芝麻 炒	有機青菜	番茄洋芋湯 番茄、洋芋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
11	一	白飯 白米	燒素排 素排X1 燒	菜脯玉米 玉米、菜脯、時蔬 炒	木耳冬瓜 冬瓜、木耳 燒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	二	紫米飯 白米、紫米	芝香麵腸 麵腸、芝麻 炒	塔香紫茄 紫茄、九層塔 煮	雙色花椰 青白花椰菜 炒	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜、薑		6.5	2.6	2.0	2.5	813
13	三	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	醬爆豆干 豆干、青椒 炒	椰汁白菜 大白菜、南瓜、椰漿 煮	芹炒木耳 芹、木耳、彩椒 炒	季節青菜	洋芋濃湯 洋芋、杏鮑菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	四	野菇炊飯 白米、菇、紅蘿蔔	小瓜豆腸 豆腸、小黃瓜 炒	玉米高麗 高麗菜、玉米、紅蘿蔔 炒	豆瓣燒筍 筍、豆瓣醬 炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		6.5	2.6	2.0	2.5	813
15	五	白飯 白米	蠔油素肚 素肚、香菇 炒	滷海帶 海帶、蘿蔔 滷	彩椒刈薯 刈薯、彩椒、木耳 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6.5	2.6	1.9	2.5	810
18	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三色干絲 豆干絲、芹菜、紅蘿蔔 炒	香菇蒲瓜 扁蒲、香菇 炒	胡麻條豆 條豆、胡麻醬 炒	履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔、菇		6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	家常豆腐 豆腐、素絞肉、青豆 煮	醬香冬粉 冬粉、豆芽、紅蘿蔔 炒	紅棗南瓜 南瓜、紅棗 煮	有機青菜	大黃瓜湯 大黃瓜、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	三	雜糧飯 白米、雜糧	香菇素雞 素雞、香菇、紅蘿蔔 煮	樹子冬瓜 冬瓜、青豆、樹子 煮	花生海帶 海帶、花生 滷	季節青菜	結頭菜湯 結頭菜、玉米		6.5	2.6	1.9	2.5	810
21	四	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐、杏鮑菇 煮	椰香玉米 玉米段X1、椰漿 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒	有機青菜	酸菜湯 酸菜、筍片		6.6	2.5	2.0	2.5	812
22	五	燕麥飯 白米、燕麥	素棒棒腿 素棒棒腿X1 煮	什錦筍丁 筍、毛豆、紅蘿蔔 煮	菇香高麗 高麗菜、菇 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.6	810
25	一	香菇油飯 白米、糯米、香菇	糖醋麵腸 麵腸、鳳梨、彩椒 炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1 蒸	針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇 炒	履歷青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		6.6	2.5	2.0	2.4	808
26	二	小米飯 白米、小米	小瓜素肚 素肚、小黃瓜、紅蘿蔔 炒	蜜汁地瓜 地瓜、芝麻 炒	豆豉季豆 條豆、紅蘿蔔、豆豉 炒	有機青菜	白菜木耳湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳		6.6	2.5	2.0	2.5	812
27	三	白飯 白米	海芽腐皮 豆皮、豆芽、海帶芽 炒	香草洋芋 洋芋、香草 煮	燒烤醬紫米糕 紫米糕X1、燒烤醬 煮	季節青菜	芋香粥 白米、芋頭、香菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
28	四	紫米飯 白米、紫米	甜麵醬豆腸 豆腸、彩椒 炒	針菇四季 條豆、金針菇 炒	玉米三色 玉米、毛豆、紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹		6.5	2.5	2.0	2.4	801
29	五	白飯 白米	栗子油腐 油豆腐、栗子 燒	泡菜年糕 年糕、泡菜 炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔		6.4	2.6	2.0	2.5	806