



雙翼食品 112年5月菜單

大崗國中



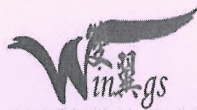
符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

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)、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	三	焗烤 義大利麵 麵、豬肉	滷豬排 豬排X1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	奶香鮮蔬 白菜、南瓜 煮8:2	季節 青菜	雙Q甜湯 QQ、豆類		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	四	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 雞肉、高麗菜 煮8:2	肉末豆腐 豆腐、絞肉 燒9:1	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮8:2	有機 青菜	結頭大骨湯 結頭菜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
3	五	白飯 白米	番茄打拋豬 豬肉、番茄、九層塔 炒8:2	什錦彩頭 蘿蔔、年糕、雞肉 燒5:3:2	螞蟻上樹 冬粉、高麗 煮6:4	有機 青菜	大滷湯 豆腐、筍、木耳、茭		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	紫米飯 白米、紫米	醬燒魚排 魚排X1 燒	洋芋燉豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 燉 6:3:1	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇		6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	二	白飯 白米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇 燒 7:2:1	下飯豆干肉燥 豆干、絞肉、毛豆 煮 6:3:1	蝦香白菜 白菜、蝦皮 煮 9:1	有機 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	三	雞汁 滷肉飯 白米、雞肉、豬肉	香烤雞腿排 雞排X1 烤	海鮮蝦捲 蝦捲X1 烤	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮8:2	季節 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	四	白飯 白米	梅乾炆肉片 炆肉X1 滷	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽		6.6	2.6	2.1	2.4	818
10	五	雜糧飯 白米、雜糧米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮 8:2	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 燒 8:2	鮮蔬椰菜 花椰菜 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、茭		6.6	2.5	2.0	2.4	808
13	一	白飯 白米	蔥燒魚丁 魚肉、洋蔥 燒 8:2	香雞堡排 雞堡排X1 烤	海帶豆干 豆干、海帶 滷 6:4	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.5	2.1	2.4	810
14	二	五穀飯 白米、五穀米	炸雞翅 雞翅X1 炸	刈薯瓜仔肉 刈薯、豬肉、菇 滷 6:3:1	脆炒三絲 豆筍、韭菜、紅蘿蔔 炒8:1:1	有機 青菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	三	狀元 及第肉粽 肉粽X1	芝麻包 芝麻包X1 蒸	高昇 蜂蜜蛋糕 蛋糕X1	滷雙拼 豆干、海帶 滷 5:5	季節 青菜	好彩頭湯 蘿蔔		6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	四	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、小黃瓜 煮6:3:1	竹筍白菜燒 筍、白菜、豬肉 煮 5:3:2	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒 煮8:2	有機 青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	塔香豆腐滑肉 豆腐、豬肉、九層塔 煮 8:2	蒜香高麗 高麗菜 炒	有機 青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.4	811
20	一	白飯 白米	日式蔥燒雞 雞肉、洋蔥 煮 8:2	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	柴魚白菜 白菜、柴魚 煮	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、味噌		6.4	2.6	2.0	2.5	806
21	二	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香肉排 豬排X1 燒	奶香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮 7:2:1	燒油豆腐 油豆腐、蔥 燒	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	義式 肉醬麵 麵、豬肉、青醬	燒雞排 雞排X1 燒	蜜豆沙包 豆沙包X1 蒸	木耳甘藍 高麗菜、木耳 炒8:2	季節 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇、茭		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	四	雜糧飯 白米、雜糧米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥 炒 8:2	炸鹽酥雞 雞肉X2 炸	蔬菜冬粉 冬粉、豆芽 煮6:4	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	五	白飯 白米	白菜魚丁 魚肉、白菜、豆皮 燒 7:2:1	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、鹹冬瓜 煮 8:2	彩蔬雙絲 條豆、紅蘿蔔 煮8:2	有機 青菜	綠豆湯 綠豆		6.6	2.5	2.1	2.4	810
27	一	五穀飯 白米、五穀米	油腐燉肉 豬肉、油豆腐 滷 8:2	燒烤醬甜片 甜不辣片X1 燒	炒花椰菜 花椰菜 煮	履歷 青菜	紅燒排骨湯 蘿蔔、番茄、排骨		6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	二	白飯 白米	燒雞翅 雞翅X1 燒	木須炒蛋 洋蔥、木耳、蛋、紅蘿蔔 炒 5:2:2:1	紅蔥高麗 高麗菜、紅蘿蔔 煮8:2	有機 青菜	洋芋豬肉湯 洋芋、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	三	香菇 豚肉油飯 白米、糯米、豬肉	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥 燒 8:2	凍腐燒雞 凍豆腐、雞肉 煮 6:4	醬燒海根 海帶根、紅蘿蔔 煮8:2	季節 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	四	白飯 白米	白醬雞肉 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	香干蔬菜 豆干、高麗 炒 6:4	木耳豆芽 豆芽、木耳 煮8:2	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
31	五	糙米飯 白米、糙米	炸蒜香魚 魚肉、白頁、蒜、蔥 炸 8:2	玉米雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	黃瓜鮮菇 黃瓜、菇 煮 9:1	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808

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、魚頭刀...，依季節、產量、氣候等因素而有所變動



雙翼食品 113年5月素菜單

大崗國中

本菜單皆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)、張姝純(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	五穀根莖	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	雪菜百頁 百頁、雪菜 炒	絲瓜燒菇 絲瓜、紅蘿蔔、菇 煮	素燒蘿蔔 蘿蔔、茼蒿 燒	季節青菜	大滷湯 豆腐、刈蓆、木耳	6.6	2.5	2.0	2.5	812
2	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	滷花干 蘭花干、凍豆腐 滷	芝麻球 芝麻球X1 炸	椰漿南瓜 南瓜、椰漿粉 煮	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜、玉米	6.5	2.5	2.0	2.4	801
3	五	白飯 白米	毛豆油腐 油豆腐、毛豆 煮	海芽雙芽 黃芽、海芽 煮	冬瓜雙色 冬瓜、青豆、時蔬 煮	有機青菜	高麗油片湯 高麗菜、油片絲	6.4	2.6	2.1	2.6	813
6	一	什錦炒麵 麵、時蔬	沙茶凍腐 凍腐、大白、紅蘿蔔 煮	甜椒木耳 木耳、彩椒 炒	紅豆包 紅豆包X1 蒸	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	二	白飯 白米	芝麻黑乾 黑豆乾、芝麻 煮	玉米三色 玉米、刈蓆、紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	有機青菜	酸辣清湯 豆腐、筍、木耳	6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	三	紫米飯 白米、紫米	梅干麵輪 麵輪、蘿蔔、梅干 燒	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	蕃茄豆腐 蕃茄、豆腐 煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.4	2.6	2.1	2.6	813
9	四	白飯 白米	醬燴油腐 油豆腐X1、時蔬 燴	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、紅蘿蔔 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6.6	2.5	2.0	2.4	808
10	五	燕麥飯 白米、燕麥	塔香烤麩 烤麩X1 燒	青絲寬粉 青木瓜、番茄、寬粉 炒	木耳條豆 條豆、木耳 炒	有機青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	6.5	2.6	2.1	2.5	815
13	一	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐、蘿蔔 煮	芹炒木耳 木耳、芹、紅蘿蔔 炒	麻油高麗 高麗、菇、麻油 炒	履歷青菜	酸菜洋芋湯 洋芋、酸菜	6.5	2.5	2.0	2.6	810
14	二	香菇油飯 白米、糯米、香菇	燻茶鵝 燻茶鵝X1 燒	花生海結 海結、花生 滷	銀絲捲 銀絲捲X1 蒸	有機青菜	南瓜湯 南瓜、菇	6.4	2.5	2.1	2.5	801
15	三	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐、青豆 煮	芋頭白菜 大白、芋頭、木耳 煮	毛豆莢 毛豆莢 炒	季節青菜	海芽玉米湯 海芽、玉米	6.6	2.6	2.0	2.4	815
16	四	小米飯 白米、小米	塔香百頁 百頁、紅蘿蔔、九層塔 炒	醬炒冬粉 冬粉、豆芽、芹菜 煮	條豆金菇 條豆、金針菇 炒	有機青菜	四神湯 洋芋、山藥、四神包	6.6	2.5	2.0	2.4	808
17	五	白飯 白米	彩椒豆干 豆干、彩椒 炒	炒花椰菜 青花椰菜 炒	燒烤麩 烤麩X1、時蔬 煮	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.1	2.5	808
20	一	白飯 白米	五更腸旺 豆腸、凍豆腐、酸菜 燒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	芹炒干絲 干絲、芹菜 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	6.5	2.6	2.0	2.6	817
21	二	糙米飯 白米、糙米	醬淋豆腐 油豆腐、小黃瓜 煮	豆沙捲 豆沙捲X1 炸	白菜滷 大白、芋頭、香菇 煮	有機青菜	海帶菇湯 海帶、菇	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	白飯 白米	榨菜素肚 素肚、素肉絲、榨菜 炒	炒牛蒡 牛蒡、條豆 炒	雪菜年糕 年糕、雪菜、筍 炒	季節青菜	玉米湯 玉米、蘿蔔	6.6	2.5	2.0	2.5	812
23	四	麥片飯 白米、麥片	蜜汁豆干 豆干、芝麻 炒	玉米毛豆 玉米、蘿蔔、毛豆 煮	紅燒素獅子頭 素獅子頭X1、白菜 煮	有機青菜	油豆腐細粉 油豆腐、細粉	6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	五	白飯 白米	香菇豆腐 豆腐、香菇 煮	燒南瓜 南瓜X1 燒	醬燒紫茄 紫茄、時蔬 炒	有機青菜	什錦羹湯 大白、紅蘿蔔、木耳	6.4	2.6	2.1	2.6	813
27	一	白飯 白米	茼蒿花干 蘭花干、茼蒿 煮	炸薯條 薯條X4 炸	三杯百頁 百頁、時蔬 煮	履歷青菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗	6.5	2.5	2.0	2.4	801
28	二	紫米飯 白米、紫米	醬燒烤麩 烤麩X1 燒	小甜包 小甜包X1 蒸	紅棗芋頭 芋頭、地瓜、紅棗 燒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	三	白飯 白米	栗子方干 豆干、栗子 煮	椒炒條豆 條豆、甜椒 炒	薑絲木耳 木耳、薑絲 炒	季節青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6.6	2.5	2.1	2.5	815
30	四	雜糧飯 白米、雜糧	酸菜凍腐 凍豆腐、酸菜 煮	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻 炒	蜜汁鰻片 素鰻片X1 燒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	6.6	2.6	2.1	2.5	822
31	五	白飯 白米	塔香素肚 素肚、蘿蔔、九層塔 炒	白菜香菇 大白、香菇、紅蘿蔔 煮	西芹山藥 西芹、山藥、紅棗 炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.5	2.5	1.7	2.4	714