



雙翼食品 113年6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:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝緹(第4985號),方慈麗(第8670號),李寶蒂(第011132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	副餐	全蛋	豆魚	蔬穀	油鹽	熱量
3	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮 8:2	拌飯豆干肉燥 乾丁,絞肉,菇 煮 6:3:1	紅片青花 花椰菜,紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	白玉排骨湯 蘿蔔,排骨		6.5	2.5	2.0	2.6	810
4	二	燕麥飯 白米,燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉,洋葱,金針菇 燒 7:2:1	油腐粉絲煲 油豆腐,豆芽,冬粉 煮 3:3:4	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
5	三	奶香義大利麵 麵,豬肉	蜜汁雞翅 雞翅X1 燒	地瓜薯條 海鮮丸X1,地瓜薯條X2 烤	木耳條豆 條豆,木耳 煮 8:2	季節青菜	蜜Q圓甜湯 地瓜圓,豆類		6.6	2.5	2.1	2.4	819
6	四	雜糧飯 白米,雜糧米	滷豬排 豬排X1 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒 6:4	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 炒 9:1	有機青菜	日式豆腐湯 海芽,豆腐,味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	五	白飯 白米	白菜魚丁 魚肉,白菜 煮 8:2	筍丁肉茸 竹筍,豬肉 炒 7:3	白醬薯塊 洋芋,紅蘿蔔 煮 7:3	有機青菜	清燉大瓜湯 大黃瓜,菇	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	一	端午節休假一天											
11	二	小米飯 白米,小米	炸香酥雞腿排 雞排X1 炸	肉末豆腐 豆腐,絞肉 炒 8:2	蒜香花椰 花椰菜 煮	有機青菜	味噌湯 蘿蔔,玉米,味噌		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	三	雞汁雞肉飯 白米,雞肉	燒豬排 豬排X1 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	季節青菜	針菇海帶湯 海芽,金針菇		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	四	糙米飯 白米,糙米	三杯雞 雞肉,菇,九層塔 煮 8:2	番茄歐姆蛋 番茄,蛋 炒 6:4	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,豆芽 煮 5:1:4	有機青菜	鳳梨排骨湯 冬瓜,排骨,醃鳳梨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	五	白飯 白米	糖醋魚條 魚條X2 燒	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	滷味 豆干,海帶 煮 5:5	有機青菜	綠豆湯 綠豆		6.6	2.6	2.1	2.5	822
17	一	五穀飯 白米,五穀米	冬瓜燉雞 雞肉,冬瓜 煮 8:2	黃金玉米肉末 玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮 6:2:2	木耳鮮蔬 高麗菜,木耳 煮 8:2	履歷青菜	和風蔬菜湯 蛋,洋葱,針菇,味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
18	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋 燉 8:2	蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹,紅蘿蔔 煮 5:4:1	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒 7:1:1	有機青菜	麻香海芽湯 海帶芽		6.5	2.6	2.0	2.5	813
19	三	台式炒飯 白米,豬肉	炸雞翅 雞翅X1 炸	蔥爆肉絲豆干 豆干,豬肉,蔥 炒 5:4:1	南瓜白菜 白菜,南瓜 煮 8:2	季節青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
20	四	白飯 白米	豉汁魚 魚肉,時蔬 煮 8:2	肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉 燒 8:2	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒 煮 8:2	有機青菜	冬瓜QQ QQ,冬瓜茶		6.5	2.6	2.0	2.5	813
21	五	糙米飯 白米,糙米	迷迭香雞排 雞排X1 燒	刈薯瓜仔肉 刈薯,絞肉,醬瓜 煮 8:2	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	竹筍大骨湯 竹筍,排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
24	一	白飯 白米	黃金炸魚排 魚排X1 炸	蝦皮白菜滷 白菜,豬肉,蝦皮,菇 煮 7:1:1	紅燒豆腐 豆腐,青豆 燒 9:1	履歷青菜	酸菜雞湯 酸菜,雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
25	二	五穀飯 白米,五穀米	宮保雞丁 雞肉,彩椒 煮 8:2	玉米洋芋溜蛋 玉米,洋芋,蛋 炒 4:3:3	翡翠海絲 海帶絲 煮	有機青菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔,豬肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
26	三	招牌香菇油飯 白米,糯米,香菇	燒豬排 豬排X1 燒	燒烤醬甜不辣 甜不辣,洋葱 炒 8:2	鮮炒蒲瓜 蒲瓜 煮	季節青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	819
27	四	雜糧飯 白米,雜糧米	麻油雞 雞肉,高麗菜 煮 8:2	炸醬肉末乾丁 豆干,絞肉,毛豆 煮 6:3:1	針菇鮮蔬 花椰菜,金針菇 煮 8:2	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
28	五	白飯 白米	油腐豬肉 豬肉,油腐 燉 8:2	鮮蔬粉絲 冬粉,白菜 煮 6:4	佃煮蘿蔔 蘿蔔 煮	有機青菜	海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.0	2.5	813



雙翼食品 113年6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

符合三章一Q提供非基改食材

地址：新北市樹林區忠孝街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張妹純(第4985號)、方慈慧(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、含麸質之穀物、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	全穀雜糧	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮	芋燒白菜 大白菜、芋頭 炒	雙色花椰 青花菜、白花菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	812
4	二	麥片飯 白米、麥片	塔香素肚 素肚、九層塔 煮	甜麵醬條豆 條豆、素肉 炒	扁蒲炒菇 扁蒲、菇 炒	有機 青菜	三絲湯 筍、紅蘿蔔、木耳		6.5	2.5	2.0	2.4	801
5	三	白飯 白米	彩椒豆干 豆干、彩椒 炒	醬燒紫茄 茄子、時蔬 炒	高麗粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔 炒	季節 青菜	四神湯 洋芋、四神包		6.4	2.6	2.1	2.6	813
6	四	古早味油飯 白米、糙米、香菇	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄 煮	芝麻球 芝麻球X1 炸	紅絲黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包		6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	五	白飯 白米	鍋燒凍腐 凍豆腐、白菜、毛豆仁 炒	滷味 玉米、蘿蔔 油	清炒四季豆 綠豆、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.4	801
10	一	端午節休假一天											
11	二	紫米飯 白米、紫米	家常豆腐 豆腐、素肉、青豆 煮	南瓜白菜 大白菜、南瓜 煮	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇 炒	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲		6.6	2.5	2.0	2.4	808
12	三	白飯 白米	三杯素雞 素雞、菇 燒	鮮菇條豆 綠豆、菇 煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	季節 青菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜、玉米		6.5	2.6	2.1	2.5	815
13	四	地瓜飯 白米、地瓜	塔香烤魷 烤魷、九層塔 炒	豆芽粉絲 粉絲、豆芽、紅蘿蔔 炒	扁蒲炒菇 扁蒲、菇 炒	有機 青菜	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		6.5	2.5	2.0	2.6	810
14	五	白飯 白米	毛豆油腐 油豆腐、毛豆仁 煮	樹子苦瓜 苦瓜、樹子 炒	玉米圈 玉米圈X1 煮	有機 青菜	什錦羹湯 時蔬、紅蘿蔔、木耳、菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801
17	一	茄汁 義大利麵 麵、蕃茄、洋芋	雪菜麵腸 麵腸、雪菜 煮	紅豆包 紅豆包X1 蒸	雙色花椰 青花菜、白花菜 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.6	2.6	2.0	2.4	815
18	二	白飯 白米	香菇素雞 素雞、香菇 燒	玉米三色 玉米、紅蘿蔔、毛豆 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻 炒	有機 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6.6	2.5	2.0	2.4	808
19	三	燕麥飯 白米、燕麥	香滷豆干 豆干、時蔬 煮	絲瓜燒菇 絲瓜、菇 煮	清炒條豆 綠豆、紅蘿蔔 炒	季節 青菜	刈薯湯 刈薯、時蔬		6.5	2.5	2.1	2.5	808
20	四	白飯 白米	海芽腐皮 豆皮、豆芽、海帶芽 炒	黑糖蜜地瓜 地瓜、黑糖 炒	鮮菇高麗 高麗菜、菇 炒	有機 青菜	竹筍湯 筍、時蔬		6.5	2.6	2.0	2.6	817
21	五	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	醬燒烤魷 烤魷X1 燒	洋芋鮑菇 洋芋、鮑菇、九層塔 炸	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		6.5	2.5	2.1	2.4	803
24	一	白飯 白米	酸菜凍腐 凍豆腐、酸菜 煮	芹香海帶絲 海帶、芹 炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
25	二	什錦炒麵 麵、時蔬	茶香豆干 豆干X2 燒	塔香紫茄 茄子、九層塔 炒	雜糧饅頭 雜糧饅頭X1 蒸	有機 青菜	青木瓜湯 青木瓜、紅棗		6.5	2.5	2.0	2.4	801
26	三	白飯 白米	彩椒豆包 豆包、彩椒 炒	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆 炒	芹香芽菜 豆芽、芹 炒	季節 青菜	大滷湯 豆腐、刈薯、木耳		6.4	2.6	2.1	2.6	813
27	四	糙米飯 白米、糙米	筍香花干 蘭花干、筍 燒	金菇高麗 高麗菜、金針菇 炒	絲瓜麵線 麵線、絲瓜 炒	有機 青菜	洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.0	2.4	801
28	五	白飯 白米	小瓜素肚 素肚、小黃瓜、紅蘿蔔 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、味噌 油	炸什蔬 綠豆、牛蒡、金針菇 炸	有機 青菜	海帶菇菇湯 海帶、菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805