



雙翼食品

113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)、方慈麗(第8670號)、李賢帝(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	蔬	油	熱量
30	五	白飯 白米	星國叻沙雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮7:2:1	蘿蔔豬肉 蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉 燒 5:2:3	蒜香花椰 花椰菜、木耳 煮 8:2	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.3	2.5	827
2	一	白飯 白米	川味椒香魚 魚肉、豆腐 煮8:2	韓式白菜燒 白菜、雞肉、紅蘿蔔、芝麻 煮 6:3:1	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮 9:1	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.5	2.6	2.2	2.5	818
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	炸雞排 雞排X1 炸	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒6:4	鮮蔬四季 綠豆、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
4	三	豬肉炒飯 白米、豬肉	滷豬排 豬排X1 滷	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	炒高麗菜 高麗菜、蒜 炒	季節青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	四	糙米飯 白米、糙米	南瓜洋芋燉雞 雞肉、洋芋、南瓜 煮 7:2:1	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮 8:2	紅片冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	竹筍湯 竹筍、排骨		6.5	2.6	2.2	2.4	813
6	五	白飯 白米	蒸蛋 蛋 蒸	台味打拋豬 絞肉、洋蔥、番茄 煮 6:3:1	大溪豆乾 豆干、海帶 滷6:4	有機青菜	蔬菜湯 刈薯、排骨		6.5	2.6	2.3	2.5	820
9	一	紫米飯 白米、紫米	麻油雞 雞肉、高麗菜 炒 8:2	客家梅干肉柳 筍乾、豬肉、梅干 燒 5:3:1	鮮蔬扁蒲 扁蒲、木耳 煮8:2	履歷青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、柴魚、味噌		6.5	2.5	2.3	2.6	817
10	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	翅小腿滷味 翅小腿X1、蘿蔔 滷	蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮 煮9:1	有機青菜	麻香海芽湯 海芽		6.6	2.6	2.2	2.5	825
11	三	番茄肉醬麵 麵、豬肉	炸雞翅 雞翅X1 炸	蜜豆沙包 豆沙包X1 蒸	鮮蔬白菜 大白菜 煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	四	白飯 白米	糖醋魚 魚條X2 燒	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	肉蓉豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	有機青菜	竹筍大骨湯 竹筍、排骨		6.5	2.5	2.3	2.4	815
13	五	五穀飯 白米、五穀飯	香草雞排 雞排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	腐皮花椰 花椰菜、腐皮 煮 8:2	有機青菜	金茸黃瓜湯 黃瓜、金針菇		6.6	2.6	2.2	2.5	825
16	一	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥 燒8:2	燒烤醬圓片 甜不辣*1 燒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 煮8:1:1	履歷青菜	西谷米奶茶 西谷米奶茶		6.5	2.5	2.2	2.4	813
17	二	中秋節休假一天											
18	三	香菇豬肉油飯 白米、糯米、香菇、豬肉	清蒸魚排 魚排X1 蒸	麥克雞塊&海鮮蝦捲 麥克雞塊X1、蝦捲X1 烤	醬爆豆干 豆干、豬肉、紅蘿蔔 炒6:3:1	季節青菜	小魚味噌湯 海芽、小魚干、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813
19	四	白飯 白米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	古早味菜脯雞 百頁、雞肉、菜脯 煮 5:3:1	木耳條豆 條豆、木耳 煮8:2	有機青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.6	2.5	2.2	2.4	813
20	五	糙米飯 白米、糙米	宮保雞丁 雞肉、彩椒 煮8:2	咖哩洋芋 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	燒油豆腐 油豆腐 燒9:1	有機青菜	藥膳排骨湯 蘿蔔、排骨	豆奶	6.5	2.6	2.3	2.5	820
23	一	白飯 白米	泡菜豬 豬肉、泡菜 炒8:2	醬爆筍丁肉末 竹筍、絞肉、條豆、紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.6	2.5	2.2	2.4	813
24	二	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	椰香歐姆蛋 南瓜、洋芋、蛋、椰奶 煮3:4:3	塔香雙絲 海帶、紅蘿蔔 煮9:1	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉		6.5	2.6	2.4	2.5	808
25	三	炸醬麵 麵、豬肉	鐵路豬排 豬排X1 滷	奶香海鮮丸 魷魚丸X2 燒	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔 煮8:2	季節青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉		6.6	2.5	2.4	2.4	818
26	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	鴛鴦冬瓜雞 雞肉、冬瓜、鹹冬瓜 煮 8:2	豬肉酸甜粉絲 冬粉、高麗菜、豬肉、番茄 煮5:3:1:1	四季乾片 條豆、乾片 煮6:4	有機青菜	海帶排骨湯 海帶、排骨		6.5	2.6	2.3	2.5	812
27	五	白飯 白米	炸魚排 魚排X1 炸	鐵板豆芽炒肉 豆芽、豬肉、紅蘿蔔 炒 6:3:1	鮮菇白菜 白菜、菇 煮 8:2	有機青菜	巧達濃湯 洋芋、菇、芡		6.5	2.6	2.4	2.4	833
30	一	雜糧飯 白米、雜糧米	蒲燒雞 雞肉、洋蔥 炒8:2	黃金玉米絞肉 玉米、洋芋、絞肉 煮 5:3:2	彩蔬黃瓜 黃瓜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	冬瓜芋圓湯 芋圓		6.6	2.5	2.3	2.4	815

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

