雙翼食品 113年10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).方慈霞(第8670號).李賢蒂(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	二	糙米飯 白米.糙米	炸翅小腿 翅小腿X2 炸	咖哩洋芋豬 洋芋.豬肉.紅蘿蔔 煮 6:3:1	炒三絲 豆芽.紅蘿蔔.韭菜 炒8:1:1	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.4	2.1	2.5	800
2	三	招牌雞肉飯 白米.雞肉	蒜香雞翅 雞翅X1 燒	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	芹炒豆干 豆干.芹 炒 9:1	季節青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔.玉米.味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	[illegible]
3	四	燕麥飯 白米.燕麥	筍乾扣肉 豬肉.筍乾 滷8:2	海山醬關東煮 蘿蔔.魚丸.米血糕 煮 4:3:3	彩椒花椰 花椰菜.彩椒 煮8:2	有機青菜	包心圓甜湯 包心圓.豆類		6.6	2.4	2	2.4	800
4	五	白飯 白米	酸甜醬魚排 魚排X1 燒	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮 8:2	炒海帶根 海帶根 炒	有機青菜	南洋肉骨茶 高麗菜.排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	一	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉X3 炸	藥膳冬瓜燉肉 冬瓜.豬肉 煮6:4	蔬菜粉絲 冬粉.豆芽 煮 6:4	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍.雞肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
8	二	五穀飯 白米.五穀米	蒲燒魚 蒲燒魚排X1 燒	古早味赤肉羹 蘿蔔.肉羹 煮 5:6	蒜香高麗 高麗菜.蒜 煮	有機青菜	豆腐味噌湯 豆腐.味噌.柴魚粉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
9	三	青醬雞肉麵 麵.雞肉	滷豬排 豬排X1 滷	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	木耳鮮瓜 時瓜.木耳 煮 8:2	季節青菜	粉圓撞奶 粉圓		6.5	2.5	2.0	2.6	810
11	五	小米飯 白米.小米	鹹水雞 雞肉.洋蔥.小黃瓜 煮 8:1:1	肉蓉油腐 油豆腐.絞肉.咖哩 滷 8:2	奶香薯塊 洋芋.紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
14	一	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	醋溜魚丁 魚肉.白菜 煮8:2	麵輪蘿蔔滷肉 蘿蔔.豬肉.麵輪 滷6:3:1	蒜香花椰 花椰菜.蒜 煮	履歷青菜	南瓜豬肉湯 南瓜.豬肉 煮		6.4	2.6	2.0	2.5	806
15	二	白飯 白米	沙嗲肉排 豬排X1 滷	蔥爆豬肉豆干 豆干.豬肉.蔥 炒 8:2	鮮蔬扁蒲 扁蒲.木耳 煮8:2	有機青菜	小魚味噌湯 海芽.味噌.小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.4	805
16	三	櫻花蝦炒飯 白米.櫻花蝦	炸雞排 雞排X1 炸	奶油獅子頭 玉米.獅子頭X1 煮	紅絲甘藍 高麗菜.紅蘿蔔 炒8:2	季節青菜	酸辣湯 豆腐.時蔬.菇.木耳.芡		6.5	2.6	2.0	2.5	813
17	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷 5:3:1	墨西哥洋芋雞 洋芋.雞肉.墨西哥香料 燉 7:3	麻香黃芽 黃豆芽.海芽 煮8:2	有機青菜	芹香彩頭湯 蘿蔔.芹		6.5	2.4	2	2.5	[illegible]
18	五	糙米飯 白米.糙米	三杯雞 雞肉.九層塔 煮	筍丁炒肉 筍丁.絞肉.毛豆 煮 6:3:1	柴魚白菜 白菜.紅蘿蔔.柴魚 煮8:2	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉.刈薯 炒	木須炒蛋 洋蔥.蛋.木耳.紅蘿蔔 炒 6:3:1:1	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 煮8:2	履歷青菜	甜蜜綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	二	麥片飯 白米.麥片	飄香麻油雞 雞肉.高麗菜.枸杞 煮 8:2	馬鈴薯燉肉 洋芋.豬肉 燉 6:4	彩椒四季 條豆.彩椒 煮8:2	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		6.4	2.6	2.1	2.5	806
23	三	傳統炒麵 麵.豬肉	滷豬排 豬排X1 滷	燒烤醬甜條 甜不辣.時蔬 炒 8:2	香菇白菜 白菜.香菇 煮8:2	季節青菜	糯米雞湯 時蔬.糯米.雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	四	雜糧飯 白米.雜糧米	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	叻沙豬肉寬粉 冬粉.豬肉.豆芽.紅蘿蔔 煮5:2:2:1	大溪滷味 豆干.海帶 滷6:4	有機青菜	巧達濃湯 洋芋.菇.芡		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	五	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉.豆腐 煮8:2	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	木須高麗 高麗菜.木耳 炒8:2	有機青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜.金針菇	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	806
28	一	燕麥飯 白米.燕麥	薑燒花瓜雞 雞肉.蘿蔔.醬瓜 煮7:3	珍珠玉米肉蓉 玉米.絞肉.紅蘿蔔 炒6:2:2	紅燒油腐 油腐.青豆 燒	履歷青菜	竹筍排骨湯 竹筍.排骨		6.4	2.6	2.0	2.5	806
29	二	白飯 白米	打拋肉 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔 煮7:2:1	雞堡排 雞堡排X1 烤	韭香豆芽 豆芽.韭菜 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁		6.6	2.5	2.0	2.4	808
30	三	日式炒烏龍 麵.時蔬	嫩汁雞排 雞排X1 燒	宜蘭西魯肉 白菜.肉片.紅蘿蔔.蝦皮 煮6:2:2	翠炒海絲 海帶絲 炒	季節青菜	味噌湯 豆腐.味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
31	四	白飯 白米	避風塘魚丁 魚肉.地瓜.蒜蔥 炒6:4	洋蔥炒肉 洋蔥.豬肉 炒7:3	針菇鮮蔬 高麗菜.金針菇 炒	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822

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：鯰魚、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10月素菜單　大崗國中

符合三章一Q提供非基改食材　　本校未使用輻射污染食品

地址:新北市樹林區忠孝街3號.電話:02-26895506.營養師:李書卿(營養字第2703號).張妹妹(第4985號).方惠霞(第8670號).李賢蓉(第11182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	豆餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐,南瓜 煮	豆沙捲 豆沙捲x1 炸	高麗雙色 高麗,木耳,紅蘿蔔 炒	有機青菜	味噌湯 海芽,玉米,味噌		6.7	2.6	2.0	2.6	831
2	三	雜糧飯 白米,雜糧	蜜汁百頁 百頁,紅蘿蔔 滷	薑絲木耳 木耳,薑絲 炒	番茄油腐 油豆腐,番茄 煮	季節青菜	芋香粥 白米,芋頭,香菇		6.8	2.5	2.0	2.8	840
3	四	炒麵 麵,時蔬	塔香豆腸 豆腸,九層塔 炒	金菇長豆 條豆,金針菇 炒	醬燒蘿蔔 蘿蔔,青豆 煮	有機青菜	四神湯 山藥,洋薏仁,四神包		6.9	2.4	2.0	2.3	817
4	五	白飯 白米	栗香油腐 油豆腐,栗子 滷	菇炒花椰 花椰菜,菇 炒	絲瓜麵線 絲瓜,麵線 煮	有機青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		6.7	2.5	2.0	2.5	829
7	一	麥片飯 白米,麥片	紅燒花干 花干x1 燒	南瓜燉煮 南瓜,薑絲 煮	塔香紫茄 茄子,九層塔 燒	履歷青菜	芽菜湯 榨菜,豆芽		6.6	2.6	2.2	2.7	834
8	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	紅麴素肚 素肚,高麗 炒	脆炒白菜 大白,木耳,紅蘿蔔 炒	炒時蔬 時蔬 炒	有機青菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐		6.8	2.7	2.0	2.6	846
9	三	麥片飯 白米,麥片	滷油豆腐 油豆腐,紅蘿蔔 滷	木耳冬瓜 冬瓜,木耳 煮	毛豆莢 毛豆莢 煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.8	2.6	2.0	2.7	843
10	四	10月10日國慶日休假一天											
11	五	白飯 白米	香菇素雞 素雞,香菇,紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 粉絲,豆芽 煮	榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜,紅蘿蔔		6.5	2.7	2.2	2.5	829
14	一	素炒飯 米,時蔬	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	芹炒海絲 海絲,金菇,芹菜 炒	玉米乾丁 豆乾,玉米,青豆 炒	履歷青菜	藥膳燉湯 青木瓜,洋薏仁,紅棗		6.6	2.6	2.2	2.7	834
15	二	小米飯 白米,小米	雪菜豆腸 豆腸,雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔,紅蘿蔔,味噌 煮	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	有機青菜	海芽湯 海芽,金針菇		6.5	2.7	2.0	2.6	825
16	三	白飯 白米	薑絲麵腸 麵腸,薑絲 炒	福菜燒筍 筍,福菜 滷	芹香干絲 干絲,芹菜 炒	季節青菜	黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔		6.7	2.5	2.0	2.4	815
17	四	紅藜飯 白米,紅藜米	蜜汁豆干 大溪豆乾,紅蘿蔔 炒	翠炒高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	蜜香包 蜜香包x1 蒸	有機青菜	味噌湯 豆腐,金針菇,味噌		6.5	2.7	2.0	2.6	825
18	五	白飯 白米	蒲燒甜條 素甜條,甜椒 炒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨 炒	韓式拌菜 豆芽,冬粉,海芽 炒	有機青菜	刈薯香菇湯 刈薯,香菇		6.7	2.5	2.0	2.4	815
21	一	燕麥飯 白米,燕麥	醬燒豆腐 豆腐,毛豆 燒	菇燒白菜 大白菜,菇,紅蘿蔔 燒	椒鹽錦蔬 條豆,芋頭 炸	履歷青菜	油腐湯 玉米,蘿蔔,油豆腐		6.5	2.7	2.0	2.6	825
22	二	麥片飯 白米,麥片	栗子方干 豆干,栗子 煮	蜜釀甘薯 地瓜,芝麻 燒	黃瓜炒蔬 黃瓜,菇,紅蘿蔔 炒	有機青菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔,香菇		6.6	2.6	2.0	2.7	826
23	三	白飯 白米	梅干油腐 油豆腐,梅干 滷	彩椒烤麩 烤麩x1,彩椒 炒	芝麻牛蒡 牛蒡,芝麻 煮	季節青菜	海芽湯 海帶芽,薑絲		6.6	2.7	2.0	2.6	846
24	四	油飯 白米,糯米,香菇	糖醋素肚 素肚,番茄,芝麻 炒	鮮菇豆苗 豆苗,菇,時蔬 炒	香草洋芋 洋芋,香草 燒	有機青菜	紅麵線 麵線,筍		6.6	2.6	2.0	2.7	843
25	五	小米飯 白米,小米	醬炒麵腸 麵腸,木耳 炒	紅燒冬瓜 冬瓜,青豆 燒	菇炒高麗 高麗,菇 炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,素肉,肉骨茶包	豆奶	6.5	2.7	2.2	2.5	825
28	一	白飯 白米	老皮嫩腐 細油豆腐X1 燒	塔香海根 海根,九層塔 煮	醬炒寬粉 寬粉,時蔬 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.7	2.5	2.0	2.4	825
29	二	紫米飯 白米,紫米	花干燒菇 蘭花干,菇 滷	冬瓜彩丁 冬瓜,素火腿,玉米 煮	醬淋紫茄 紫茄,堅果 煮	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.5	2.7	2.0	2.6	825
30	三	地瓜飯 白米,地瓜	芹炒豆腸 豆腸,芹菜 炒	紅豆包 紅豆包x1 蒸	炒時蔬 時蔬 炒	季節青菜	榨菜芽菜湯 豆芽,榨菜		6.5	2.5	2.3	2.8	826
31	四	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐,時蔬 燒	花生海帶 海帶,花生 滷	蒸南瓜 南瓜x1,枸杞 蒸	有機青菜	麻香什蔬湯 高麗,牛蒡,紅棗		6.5	2.7	[illegible]	2.6	825