



雙翼食品

113年11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)、張姝媛(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 蛋	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	芝麻蒲燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻 炒 8:2	番茄滑蛋 番茄、蛋 炒 5:5	鮮蔬條豆 條豆、彩椒 煮8:2	有機 青菜	麵線羹 麵線、筍、木耳		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米、紫米	滷豬排 豬排X1 滷	香蔥玉米雞 玉米、洋蔥、紅蘿蔔、雞肉 炒5:2:1:2	脆炒三絲 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 炒7:2:1	履歷 青菜	麻香海帶湯 海帶芽		6.5	2.6	2.0	2.6	817
5	二	白飯 白米	洋蔥炒雞肉 雞肉、洋蔥 煮 7:3	醬燒福州丸 福州丸X1、洋芋 煮	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒8:2	有機 青菜	紅茶QQ QQ		6.5	2.6	2.1	2.5	815
6	三	櫻花蝦 豬肉炒飯 白米、豬肉、櫻花蝦	黃金魚排 魚排X1 炸	BBQ醬拼盤 米血糕、百頁、雞肉 煮 4:4:2	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒 炒8:2	季節 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	四	白飯 白米	照燒雞排 雞排X1 燒	白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔 燒 6:3:1	丁香豆干 豆干、小魚干 炒9:1	有機 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
8	五	雜糧飯 白米、糙米	韓式芝香燒肉 豬肉、黃芽、芝麻 煮 8:2	木須炒蛋 洋蔥、鮮菇、木耳、紅蘿蔔、蛋 炒4:1:1:1:3	塔香海根 海帶根、九層塔 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11	一	燕麥飯 白米、燕麥	椒香酸菜魚 魚肉、酸菜、白菜 煮 7:1:2	香滷冬瓜肉 冬瓜、豬肉 煮 7:3	時蔬粉絲 冬粉、豆芽 煮 6:4	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
12	二	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉X3 炸	日式洋芋豬肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、咖哩 煮 6:3:1	醬燒豆腐 豆腐、絞肉 燒 8:2	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.6	810
13	三	焗烤 義式肉醬麵 麵、豬肉	墨西哥雞翅 雞翅X1 燒	雙拼 布丁酥+雞柳條 布丁酥X1、雞柳條X1 烤	扁蒲燒菇 扁蒲、金針菇 煮8:2	季節 青菜	粉圓奶茶 粉圓		6.6	2.6	2.1	2.5	822
14	四	五穀飯 白米、五穀米	五香炆肉片 炆肉X1 滷	韓式年糕泡菜 泡菜、年糕、腐皮、冬粉 煮	豆豉筍丁 筍丁、條豆 煮 7:3	有機 青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	808
15	五	白飯 白米	蒸 蛋 蛋 蒸	鮑菇雞 雞肉、鮑菇 炒 8:2	韭香豆芽 豆芽、韭菜 煮 9:1	有機 青菜	肉骨茶湯 高麗菜、排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
16	六	雜糧飯 白米、糙米	醬香雞腿排 雞排X1 滷	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒 5:4:1	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒 8:2	履歷 青菜	裙帶針菇湯 海芽、金針菇		6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	一	校慶補假											
19	二	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹 煮 6:4	脆炒海帶 海帶絲 炒	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚		6.6	2.5	2.1	2.5	815
20	三	古早味 肉蓉油飯 白米、糯米、豬肉	豆瓣肉柳 豬肉、刈薯 煮 8:2	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	季節 青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.6	2.0	2.6	817
21	四	白飯 白米	糖醋魚 魚肉、彩椒 燒 8:2	客家肉絲小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.6	2.5	1.7	2.4	800
22	五	五穀飯 白米、五穀米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:3:1	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	薑絲冬瓜 冬瓜、薑 煮	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	豆 奶	6.5	2.4	1.7	2.5	790
25	一	白飯 白米	清蒸魚排 魚排X1 蒸	梅乾時蔬肉燥 刈薯、絞肉、梅乾菜 煮6:3:1	炒甘藍菜 高麗菜 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、蛋、海芽、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
26	二	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶豬 豬肉、豆芽 炒 8:2	油腐粉絲煲 油腐、寬粉、絞肉、咖哩 煮	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2	有機 青菜	蒜香赤肉湯 蘿蔔、豬肉、蒜		6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	招牌 豚肉炒麵 麵、豬肉	蜜汁雞翅 雞翅X1 燒	芋泥包 芋泥包X1 蒸	紅燒豆腐 豆腐 煮	季節 青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、刈薯		6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	四	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 炒8:2	甜不辣圓片 甜不辣片X1、芝麻 燒	佃煮蘿蔔 蘿蔔、海帶 煮 6:4	有機 青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
29	五	白飯 白米	爆炒雞 雞肉、彩椒 炒8:2	香菇肉蓉乾丁 乾丁、絞肉、香菇 煮 6:3:1	鐵板芽菜 豆芽、木耳 炒 8:2	有機 青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨		6.5	2.6	2.1	2.5	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：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11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) 陳盈靜(第5803號) 李賢帶(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含穀質之穀物、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 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	滷味燙 豆干、素腰花、蘿蔔、酸菜	醬炒寬粉 寬粉、時蔬 炒	絲瓜燒菇 絲瓜、菇 煮	有機青菜	海芽湯 海帶芽、薑絲		6.2	2.5	2.0	3.0	807
4	一	紫米飯 白米、紫米	宮保麵腸 麵腸、甜酸 炒	什錦羹 大白、筍、香菇 煮	清炒條豆 條豆、薑絲 炒	履歷青菜	紅麵線 麵線、刈筴		6.8	2.1	2.2	2.8	815
5	二	炒麵 麵條、時蔬	油腐雙鮮 油豆腐、筍、茼蒿 燒	紅燒冬瓜 冬瓜、青豆 燒	炸牛蒡 牛蒡、紅蘿蔔 炸	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.2	2.5	810
6	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	花生海帶 海帶、花生 滷	玉米三色 玉米、紅蘿蔔、青豆 滷	季節青菜	黃芽湯 黃豆芽、香菇		6.5	2.5	2.3	2.8	826
7	四	白飯 白米	素肚鮑菇 素肚、鮑菇 炒	紅豆包X1 紅豆包x1 蒸	菇炒花椰 花椰菜、金針菇 炒	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋、菇		6.4	2.6	2.1	2.7	817
8	五	燕麥飯 白米、燕麥	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	栗子白菜 大白、香菇、栗子 煮	塔香豆腐 豆腐、九層塔 燒	有機青菜	玉米湯 玉米、菇		6.5	2.7	2	2.8	850
11	一	小米飯 白米、小米	芹炒干絲 干絲、芹、時蔬 煮	鼓汁苦瓜 苦瓜、豆豉 燒	菇炒高麗 高麗、菇 炒	履歷青菜	四神湯 洋芋、山藥、洋蔥仁		6.7	2.4	2	2.7	831
12	二	白飯 白米	三鮮豆腐 豆腐、玉米、毛豆 煮	冬瓜燒菇 冬瓜、菇 煮	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包		6.5	2.4	2	2.3	850
13	三	紫米飯 白米、紫米	花生麵筋 麵筋、花生 煮	金菇扁蒲 扁蒲、金菇 煮	酸菜豆腸 豆腸、時蔬、酸菜 炒	季節青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔		6.5	2.3	2.6	2.6	810
14	四	白飯 白米	筍乾油腐 油豆腐、筍乾 滷	絲瓜麵線 絲瓜、麵線 煮	塔香紫茄 茄子、九層塔 燒	有機青菜	海芽味噌湯 海芽、豆腐、味噌		6.7	2.3	2	2.8	830
15	五	麥片飯 白米、麥片	紅燒花干 蘭花干、時蔬 燒	南瓜燉煮 南瓜、薑絲 煮	泡菜天婦羅 自製泡菜、素甜不辣 煮	有機青菜	米苔目湯 米苔目、豆芽菜、時蔬		6.2	2.5	2	3	807
18	一	油飯 白米、糯米、香菇	豆干炒蔬 豆干、時蔬 炒	玉米錦丁 玉米、刈筴、時蔬 煮	芝麻球X1 芝麻球x1 炸	履歷青菜	芽菜湯 豆芽、榨菜		6.5	2.5	2	2.7	815
19	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	筍香素肚 素肚、筍 炒	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 煮	鹽味毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青菜	絲瓜湯 絲瓜、鮮菇		6.5	2.3	2	2.8	804
20	三	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐、番茄、毛豆 煮	紅燒冬瓜 冬瓜、薑絲 煮	芹炒雙色 芹、木耳、菇 炒	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.6	2	2.7	822
21	四	地瓜飯 白米、地瓜	彩椒素雞 素雞、彩椒 炒	螞蟻上樹 粉絲、豆芽 煮	白菜滷 大白菜、時蔬、香菇 滷	有機青菜	海芽金菇湯 海芽、金針菇		6.2	2.5	2	3	807
22	五	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩X1 燒	芹炒海絲 海絲、芹菜 炒	炒三鮮 油豆腐、楠筍、長豆 炒	有機青菜	芋香玉米粥 白米、玉米、芋頭	豆 奶	6.8	2.2	2.1	2.8	820
25	一	小米飯 白米、小米	雪菜麵腸 麵腸、雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、青豆 煮	醬燒玉米 玉米段x1 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍、香菇		6.5	2.5	2.3	2.8	820
26	二	白飯 白米	芹香干絲 干絲、芹菜、時蔬 炒	福菜桂筍 桂筍、福菜 滷	醬淋豆腐 油豆腐、小黃瓜 煮	有機青菜	蔬菜湯 蘿蔔、番茄		6.5	2.5	2	2.7	815
27	三	紅藜米飯 白米、紅藜米	香菇素燥 豆干、香菇、碎瓜 炒	醋拌海芽 豆芽、海芽 炒	番茄豆捲 豆捲、番茄、時蔬 炒	季節青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.3	2	2.8	804
28	四	炒飯 白米、時蔬	茶滷豆干 四豆干x2 煮	豆醬木耳 木耳、薑絲 炒	雙色花椰 青白花椰 炒	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔		6.6	2.6	2.2	2.7	834
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋素雞丁 素雞丁、時蔬 炒	鮑菇條豆 條豆、鮑菇 煮	醬淋紫茄 紫茄 燴	有機青菜	麻油蔬菜湯 高麗、菇、枸杞		6.4	2.6	2.1	2.7	817