



雙翼食品

114年1+2月菜單

大崗國中



地址: 新北市樹林區忠孝街3號, 電話: 02-26893308, 營業部: 李淑蘭(會餐字第2703號), 服務部: 張淑麗(第49859號), 方慈麗(第8670號), 李寶華(第011132號) 符合三章—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

◎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 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	四	白飯 白米	茄汁蔬菜雞 雞肉、刈香、番茄 煮 7:2:1	炸 避風塘豬肉 豬肉X2 炸	清炒花椰 花椰菜 炒	有機 青菜	味噌裙帶湯 海芽、蛋、味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
3	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	沙茶魚 魚肉、白菜 煮 8:2	甜蔥玉米雞 玉米、洋蔥、雞絞肉 煮 5:3:2	紅燒嫩腐 豆腐 燜	有機 青菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉、雞骨架		6.6	2.6	2.0	2.4	815
6	一	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜 煮 8:2	綜合滷味 米血糕、甜不辣、雞骨 煮 3:4:3	紅片扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮8:2	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		6.6	2.4	2.0	2.5	895
7	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豬排 豬排X1 燜	砂鍋粉絲 冬粉、雞絞肉、豆芽、紅蘿蔔 煮5:1:2:2	爆炒干片 豆干片 炒	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
8	三	肉醬 義式麵 麵、時蔬、絞肉	香草烤雞翅 雞翅X1 烤	可樂餅+ 麥克雞塊 可樂餅X1、麥克雞塊X1 烤	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	季節 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.6	2.1	2.4	811
9	四	雜糧飯 白米、雜糧米	醬淋魚排 魚排X1 燜	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 5:5	彩蔬鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔、玉米 煮8:1:1	有機 青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.5	2.1	2.5	811
10	五	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、九層塔 炒	黃金泡菜豬 泡菜、豬肉、南瓜、紅蘿蔔 煮 6:2:1:1	豆瓣海根 海帶根、毛豆 煮	有機 青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、大骨	豆 奶	6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	一	白飯 白米	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷 5:3:2	和風花枝羹 黃瓜、花枝、柴魚 煮 4:6	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒 9:1	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、白菜、蛋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	二	小米飯 白米、小米	嫩汁雞排 雞排X1 燜	四季炒豬肉 條豆、豬肉 煮 8:2	紅燒豆腐 豆腐 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		6.5	2.6	2.1	2.5	815
15	三	招牌油飯 白米、糯米、香菇	打拋豬排 豬排X1 燜	日式烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒 7:3	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒	季節 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		6.6	2.4	2.1	2.5	803
16	四	紅藜飯 白米、紅藜米	義式濃湯雞 雞肉、洋芋 煮 8:2	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	海結方乾 豆干、海帶 滷 6:4	有機 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜、大骨		6.6	2.6	2.0	2.5	826
17	五	白飯 白米	蒸魚排 魚排X1 蒸	鮮蔬燉雞 時蔬、雞肉 燉 6:4	醬燒粉絲 冬粉、蔬菜 煮 6:4	有機 青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、筍		6.6	2.4	2.1	2.5	807
20	一	雜糧飯 白米、雜糧米	宮保雞 雞肉 炒	蒸 蛋 蛋 蒸	鮮炒時蔬 時蔬 炒	履歷 青菜	麻香海帶湯 海帶芽		6.5	2.5	2.1	2.4	803
2月菜單													
11	二	麥片飯 白米、麥片	南洋風味燉肉 豬肉、洋芋 煮 8:2	關東煮 蘿蔔、黃丸、米血糕 煮 5:3:2	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.4	2.0	2.5	805
12	三	沙嗲炒麵 麵、時蔬、豬肉	芝麻雞腿排 雞排X1、芝麻 燜	蒜蓉醬佐蘿蔔糕 蘿蔔糕X1 蒸	紅絲季豆 條豆、紅蘿蔔 煮8:2	季節 青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	四	小米飯 白米、小米	三杯魚 魚肉、油豆腐 燜 8:2	炸 黃金小雞腿 翅小腿X2 炸	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮8:2	有機 青菜	粉圓撞奶 粉圓		6.6	2.5	2.1	2.5	815
14	五	白飯 白米	醃醃燒雞 雞肉、冬瓜、紅蘿蔔 煮 7:2:1	醬爆豆干 豆干、紅蘿蔔 炒8:2	茄汁甜片 甜不辣X1 燜	有機 青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	豆 奶	6.5	2.6	2.0	2.5	813
17	一	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燜 8:2	炸 鹽酥雞 雞肉X2 炸	炒花椰菜 花椰菜、木耳 煮8:2	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801
18	二	紫米飯 白米、紫米	爇燒雞肉捲 雞肉捲X1 烤	義式洋芋肉醬 洋芋、番茄、洋蔥、豬肉 炒 5:1:2:2	絲瓜滑腐 豆腐、絲瓜 燜6:4	有機 青菜	針菇海帶湯 海芽、金針菇		6.5	2.6	2.0	2.5	813
19	三	XO醬 雞粒炒飯 白米、雞肉、蝦皮	蒲燒魚排 魚排X1 燜	玉米炒蛋 玉米、刈香、蛋 炒 5:3:2	鐵板三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒8:1:1	季節 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇、芡		6.6	2.4	2.0	2.5	801
20	四	雜糧飯 白米、雜糧	五香雞翅 雞翅X1 燜	客家小炒 豆干、豬肉、菜脯 炒 7:2:1	白醬薯塊 洋芋、義式香料 煮	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨		6.6	2.6	2.0	2.5	826
21	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	白菜什錦燒 白菜、年糕、雞肉 煮 5:2:3	蝦香蒲瓜 扁蒲、蝦皮 煮	有機 青菜	甜蜜綠豆湯 綠豆、洋薏仁		6.5	2.4	2.1	2.6	805
24	一	五穀飯 白米、五穀米	薄皮燒雞排 雞排X1 燜	香滷虱目魚丸 魚丸、乾丁 煮 7:3	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒8:2	履歷 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨		6.6	2.4	2.0	2.4	800
25	二	白飯 白米	麻婆魚 魚肉、豆腐 煮 7:3	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	甜蔥豆芽 豆芽、洋蔥、韭菜 炒7:2:1	有機 青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.5	804
26	三	鯉魚炒烏龍 烏龍麵、時蔬、柴魚	新加坡海南雞 雞肉、蘿蔔 煮 8:2	香烤地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	翠炒雙絲 海帶、紅蘿蔔 炒8:2	季節 青菜	結頭玉米湯 結頭菜、玉米		6.5	2.6	2.0	2.6	817
27	四	白飯 白米	叻沙豬排 豬排X1 滷	奶香白菜煲 白菜、南瓜、雞肉 煮 5:3:2	茄汁粉絲 冬粉、豆芽 煮6:4	有機 青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	803

魚種均使用符合三章—Q水產品生產追溯相關規定, 適用品項如: 鯨魚、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114年1-2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：新北市樹林區忠實街3號，電話：02-26895508，營養師：李貴卿(營養字第2703號)、張珠媛(第4985號)、方惠霞(第8670號)、李賢蒂(第11132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大過敏過敏原料，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 食	全 蛋	豆 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	四	白飯 白米	塔香豆腸 豆腐、菇、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	海帶湯 海帶、雲蓮子		6.9	2.4	2.0	2.1	817
3	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	栗香油腐 油豆腐、栗子 燉	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	819
6	一	小米飯 白米、小米	花干滷味 花干、蘿蔔、菇 煮	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	831
7	二	香菇 油飯 白米、糯米、香菇	紅麴素肚 素肚、高麗 炒	照燒牛蒡 牛蒡、芝麻 燒	雙色冬瓜 冬瓜、時蔬 煮	有機 青菜	番茄 豆腐湯 番茄、豆腐		6.8	2.7	2.0	2.6	846
8	三	白飯 白米	素燥油腐 油豆腐、素絞肉 煮	脆炒白菜 大白菜、時蔬 炒	毛豆筴 毛豆筴 煮	青菜	結頭菜湯 結頭菜、薑絲		6.8	2.6	2.0	2.7	848
9	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五更腸旺 凍豆腐、豆皮、酸菜 煮	雜菜冬粉 冬粉、海芽、豆芽 炒	菜脯季豆 季豆、菜脯 炒	有機 青菜	關東煮湯 玉米、蘿蔔、菇		6.8	2.7	2.0	2.6	829
10	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	榨菜豆干 豆干、榨菜 炒	燴雙耳 木耳、銀耳 炒	金菇扁蒲 扁蒲、菇 煮	有機 青菜	黃瓜湯 大黃瓜、乾香菇	豆 奶	6.5	2.3	2.2	2.5	823
13	一	糙米飯 白米、糙米	醬燒烤麩 烤麩x1 塊	芹炒海絲 海絲、金菇、芹菜 炒	芝麻球 芝麻球x1 炸	履歷 青菜	藥膳燉湯 青木瓜、洋蔥仁、紅棗		6.6	2.6	2.2	2.7	834
14	二	小米飯 白米、小米	雪菜豆腸 豆腐、雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、味噌 煮	鹹香甘薯 地瓜、菇 燒	有機 青菜	蔭冬瓜湯 冬瓜、鹹冬瓜		6.5	2.7	2.0	2.6	821
15	三	白飯 白米	麵腸炒菇 麵腸、菇 炒	紅藜毛豆 刈筴、毛豆、紅藜 煮	薑絲萵苣 萵苣、薑絲 煮	青菜	蘿蔔海芽湯 海芽、蘿蔔		6.7	2.5	2.0	2.4	813
16	四	紅藜飯 白米、紅藜米	滷味燙 豆干、百頁、茼蒿 煮	翠炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	紅豆包 紅豆包x1 蒸	有機 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.5	2.7	2.0	2.6	825
17	五	白飯 白米	冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜 燒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	韓式拌菜 豆芽、小瓜、海芽 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.7	2.5	2.0	2.4	811
20	一	榨醬 乾拌麵 麵、豆干、刈筴	麻油凍腐 凍豆腐、時蔬、素腰花 煮	菇燒白菜 大白菜、菇、紅蘿蔔 燒	椒鹽錦蔬 條豆、洋芋 炸	履歷 青菜	湯圓 湯圓、豆類		6.5	2.7	2.0	2.6	825

~新年新氣象，迎接2025年~

2/11	一	麥片飯 白米、麥片	家常豆腐 豆腐、時蔬 燒	蜜釀甘薯 地瓜、芝麻 燒	黃瓜炒蔬 黃瓜、菇、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	當歸湯 大白菜、菇、當歸		6.6	2.6	2.0	2.7	829
12	三	白飯 白米	梅干油腐 油豆腐、梅干 燉	炸牛蒡 牛蒡、海苔粉 炸	炒花椰 青白花椰 炒	青菜	紅麵線 麵線、筍		6.8	2.7	2.0	2.6	846
13	四	小米飯 白米、小米	茄汁素肚 素肚、番茄 炒	雪蓮子南瓜 南瓜、雲蓮子 煮	紅燒冬瓜 冬瓜、青豆 燒	有機 青菜	海芽湯 海芽、薑絲		6.5	2.6	2.0	2.7	843
14	五	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸、木耳 炒	香草洋芋 洋芋、香草 燒	芹炒高麗 高麗、芹 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	821
17	一	紫米飯 白米、紫米	老皮嫩腐 細油豆腐x1 塊	脆炒海根 海根、薑絲 炒	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	815
18	二	醬炒麵 麵、時蔬	素燒 素獅子頭 素獅子頭x1、時蔬 燒	菇燒冬瓜 冬瓜、菇 燒	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
19	三	白飯 白米	酸菜黑干 黑豆干、酸菜 炒	銀絲捲 銀絲捲x1 炸	條豆金茸 條豆、金針菇 煮	青菜	香菇竹筍湯 筍、香菇		6.9	2.5	2.3	2.8	838
20	四	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒豆腐 豆腐、時蔬 燒	菇炒萵苣 萵苣、菇 炒	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	2	2.6	825
21	五	白飯 白米	香拌干絲 干絲、海帶 炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕、豆茸、時蔬 炒	玉米三色 玉米、刈筴、毛豆 煮	有機 青菜	雪蓮子燉湯 青木瓜、雲蓮子、花生		6.6	2.6	2.2	2.7	834
24	一	鹹香炒飯 白米、時蔬、菜脯	素佛跳牆 素排骨、白菜、芋頭 煮	菇炒季豆 季豆、菇 炒	脆拌結頭 結頭菜、時蔬 煮	履歷 青菜	榨菜芽菜湯 豆芽、榨菜		6.8	2.7	2.0	2.6	846
25	二	白飯 白米	麵輪百頁結 百頁結、麵輪 煮	醬炒冬粉 冬粉、高麗 炒	素燒什錦 木耳、銀耳、芹、豆皮 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、玉米、味噌		6.8	2.6	2.0	2.7	841
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	酸菜豆腸 豆腐、時蔬、酸菜 炒	素燒賣 素燒賣x1 蒸	洋芋燉煮 洋芋、時蔬 煮	青菜	什錦羹 筍、白菜、木耳		6.5	2.7	2	2.6	825
27	四	玉米飯 白米、玉米	絲瓜凍腐 凍豆腐、絲瓜、枸杞 煮	海帶鮑菇 海帶、鮑菇 煮	雜糧饅頭 雜糧饅頭x1 蒸	有機 青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、鴨皮絲		6.5	2.7	2.2	2.5	825