



雙翼食品 114年4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)、張妹德(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢帝(第01132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	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	鮮蔬四季 條豆、腐皮 炒8:2	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.5	1.9	2.4	803
2	三	焗烤義大利麵 麵、時蔬	香草雞腿排 雞排X1 燒	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	蒜香花椰 花椰菜、蒜 煮	季節青菜	QQ奶茶 QQ		6.5	2.6	1.9	2.5	816
7	一	糙米飯 白米、糙米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮6:3:1	螞蟻上樹 豆芽、冬粉 煮6:4	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜、大骨		6.6	2.5	1.8	2.5	809
8	二	白飯 白米	炸 雞 翅 雞翅X1 炸	燒烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒8:2	翠炒海絲 海帶絲 炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.6	2.5	1.7	2.5	805
9	三	古早味豬肉炒飯 白米、豬肉	京醬肉排 豬排X1 燒	檸 檬 雞 柳 條 雞柳條X2 烤	白菜滷 白菜、爆皮 煮9:1	季節青菜	巧達濃湯 洋芋、南瓜、苳		6.6	2.4	2.0	2.4	800
10	四	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋 煮8:2	肉燥油腐煲 油豆腐、絞肉 煮8:2	薑絲冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	針菇海帶湯 海芽、金針菇		6.6	2.4	2.0	2.5	805
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	韓式泡菜豬肉 豬肉、泡菜 燒8:2	三杯竹筍燒 竹筍、雞肉、紅蘿蔔 炒6:3:1	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 炒8:2	有機青菜	苳菜米粉湯 米粉、豆芽、苳菜		6.5	2.5	1.9	2.5	803
14	一	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、針菇 炒7:2:1	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒6:4	白醬薯塊 洋芋、紅蘿蔔 煮6:4	履歷青菜	甜蜜包心圓 包心圓		6.6	2.5	1.9	2.4	805
15	二	麥片飯 白米、麥片	炸 黃 金 魚 排 魚排X1 炸	雞汁豆腐 豆腐、雞絞肉 煮8:2	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮8:2	有機青菜	三絲湯 榨菜、豬肉、木耳		6.5	2.5	1.9	2.5	803
16	三	香菇肉燥油飯 白米、糯米、豬肉、菇	五香雞排 雞排X1 燒	甜蜜可樂餅 可樂餅X1 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	季節青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米、苳		6.6	2.5	1.9	2.5	810
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1	客家肉絲小炒 豆干、豬肉 炒8:2	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇 炒8:2	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
18	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜 煮8:2	瓜仔肉 冬瓜、絞肉、醬瓜 滷6:3:1	蔬菜金玉 玉米、刈薔 煮8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.6	2.5	1.9	2.4	805
21	一	糙米飯 白米、糙米	炸 椒 鹽 雞 排 雞排X1 炸	印度咖哩洋芋 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮6:3:1	金菇條豆 條豆、金針菇 炒8:2	履歷青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		6.6	2.5	1.8	2.5	807
22	二	白飯 白米	番茄紅燒雞 雞肉、蘿蔔、番茄 煮6:3:1	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒6:4	鮮蔬椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機青菜	麻香海帶湯 海芽、薑		6.5	2.5	1.8	2.5	800
23	三	招牌沙茶炒麵 麵、豬肉	壽喜燒肉排 豬排X1 燒	芋 泥 包 芋泥包X1 蒸	醬燒嫩腐 油豆腐 燒	季節青菜	洋芋排骨湯 洋芋、山藥、大骨		6.5	2.5	1.9	2.5	803
24	四	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	奶香南瓜燉肉 洋芋、南瓜、豬肉 燉6:3:1	木耳鮮瓜 黃瓜、木耳 煮8:2	有機青菜	味噌湯 蛋、洋蔥、玉米、味噌		6.6	2.4	1.8	2.5	800
25	五	五穀飯 白米、五穀米	三杯豬肉 豬肉、刈薔、九層塔 燒8:2	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、紅蘿蔔 炒6:3:1	滷味 豆干、海帶 滷6:4	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、雞骨架	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	一	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋 煮8:2	麻香米糕豚肉 米血糕、豬肉 煮8:2	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 滷8:2	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、紅蘿蔔、苳		6.6	2.5	1.7	2.5	803
29	二	糙米飯 白米、糙米	砂鍋魚丁 魚肉、白菜 煮8:2	泰式豬肉粉絲煲 豆芽、冬粉、絞肉、紅蘿蔔 煮5:3:1:1	哨子豆腐 豆腐、青豆 煮8:2	有機青菜	大瓜排骨湯 黃瓜、大骨		6.6	2.4	1.9	2.5	803
30	三	蔥油雞肉飯 白米、雞肉	滷豬排 豬排X1 滷	關東煮 蘿蔔、黑輪、貢丸 煮5:3:2	炒海帶根 海帶根 炒	季節青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉、雞骨架		6.5	2.5	1.8	2.5	800

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：鮐魚、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4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：新北市樹林區店慶街3號，電話：02-26895506，營業部：李景卿(營養字第2703號)，方應震(第8670號)，李賢第(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 日 合 計	豆 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	二	燕麥飯 白米、燕麥	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	塔香紫茄 紫茄、九層塔 煮	雙色洋芋 洋芋、時蔬 煮	有機 青菜	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜、菇		6.3	2.6	2.1	2.7	803
2	三	白飯 白米	香菇素雞 素雞、香菇 煮	田園玉米 玉米、刈藷、毛豆 煮	炒海絲 海帶絲 炒	青菜	味噌鮮蔬湯 高麗、豆皮、味噌		6.5	2.6	2.1	2.7	824
3	四	~~~~兒童節快樂~~~~											
4	五												
7	一	糙米飯 白米、糙米	老皮嫩腐 細油豆腐X1 滷	泡菜年糕 自製泡菜、年糕、時蔬 煮	甜麵醬條豆 條豆、木耳 炒	腹腔 青菜	筍仔粥 白米、筍、香菇		6.3	2.4	2.3	2.7	800
8	二	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、蘿蔔 燒	木須黃芽 黃豆芽、木耳 炒	鮮蔬花椰 花椰菜、時蔬 炒	有機 青菜	海芽湯 海帶芽、薑		6.6	2.6	2.1	2.7	831
9	三	紫米飯 白米、紫米	瓜仔素燥 豆干、素肉、碎瓜 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡、芝麻 炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.5	2.6	2.1	2.7	824
10	四	鮮蔬 炒麵 麵、時蔬	芹香豆腸 豆腸、芹 炒	炸什錦 地瓜、條豆 炸	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	有機 青菜	肉骨茶湯 刈藷、肉骨茶包		6.2	2.6	2.1	2.7	803
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	酸菜豆皮 豆皮、時蔬、酸菜 炒	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 炒	醋溜木耳 木耳、薑 炒	有機 青菜	四神湯 山藥、洋蔥仁、四神包		6.5	2.6	2.1	2.7	824
14	一	白飯 白米	彩蔬素雞 素雞、時蔬 炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、青豆 燒	甘梅地瓜 地瓜、薑條、梅粉 烤	腹腔 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.2	2.6	2.1	2.7	803
15	二	麥片飯 白米、麥片	紅燒花干 蘭花干X1 燒	金菇條豆 條豆、金針菇 炒	紅藜毛豆 刈藷、毛豆、紅藜 煮	有機 青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑		6.2	2.6	2.1	2.7	803
16	三	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、毛豆 煮	麻油 素腰花 素腰花、蒜、麻油 煮	蒸南瓜 南瓜X1 蒸	青菜	油片絲湯 豆芽、油片絲、時蔬		6.3	2.5	2.1	2.7	802.5
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒腐 豆腐、金針菇、時蔬 煮	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮	海苔牛蒡 牛蒡、海苔粉 炸	有機 青菜	味噌湯 海芽、味噌		6.3	2.6	2.1	2.7	810
18	五	紅藜米飯 白米、紅藜米	芹香豆包 豆包、時蔬、芹 炒	塔香茄子 茄子、九層塔 煮	菇炒高麗 高麗菜、菇、木耳 炒	有機 青菜	結頭 結頭菜、香菇		6.4	2.5	2.1	2.7	809.5
21	一	白飯 白米	蜜汁黑豆干 黑豆干、時蔬 煮	雲耳津白 大白菜、木耳 煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、菇 煮	腹腔 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔		6.3	2.6	2.1	2.7	810
22	二	義大利麵 麵、時蔬	菇燒麵輪 麵輪、蘿蔔、菇 煮	雙色花椰 花椰、時蔬 炒	鹹鳳梨 木耳、鹹鳳梨 煮	有機 青菜	羅宋湯 洋芋、番茄		6.2	2.6	2.1	2.7	803
23	三	雜糧飯 白米、雜糧	糖醋豆腸 豆腸、時蔬、鳳梨 煮	糖蜜地瓜 地瓜、糖 炒	麻油高麗 高麗菜、枸杞 炒	青菜	海帶 海帶、菇		6.2	2.6	2.2	2.7	805.5
24	四	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸、九層塔 煮	薯餅 薯餅X1 炸	絲瓜金菇 絲瓜、金菇、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	麵線羹 麵線、刈藷		6.3	2.6	2.1	2.7	810
25	五	五穀飯 白米、五穀米	菜脯干丁 豆干、菜脯 炒	芹香海絲 海帶絲、芹 炒	鮮蔬冬粉 冬粉、時蔬 炒	有機 青菜	牛蒡湯 牛蒡、洋蔥仁		6.2	2.6	2.1	2.7	803
28	一	白飯 白米	甜醬素雞 素雞、彩椒 煮	紅棗南瓜 南瓜、紅棗 煮	針菇四季 條豆、金針菇 炒	腹腔 青菜	黃瓜 黃瓜、菇		6.4	2.4	2.3	2.7	807
29	二	香菇 油飯 白米、糯米、香菇	骰子油腐 油豆腐、紅蘿蔔 煮	紅絲高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	菇炒扁蒲 扁蒲、菇、木耳 炒	有機 青菜	味噌湯 鮮蔬、味噌		6.5	2.6	2.1	2.7	824
30	三	白飯 白米	栗子豆干 豆干、栗子 煮	豆芽粉絲 冬粉、豆芽、時蔬 炒	鮮蔬花椰 花椰、鮮蔬 炒	青菜	榨菜湯 榨菜、筍		6.6	2.6	2.1	2.7	831