



雙翼食品 114年5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：李東興(營養字第2703號)、張煥庭(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李寶華(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	四	胚芽飯 白米、胚芽	蔥油雞 雞肉、蘿蔔 煮8:2	肉末煲油腐 油豆腐、絞肉 煮8:2	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮8:2	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜、排骨		64	2.6	2.0	2.5	806
2	五	白飯 白米	梅香肉排 豬排X1、梅干 煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	白菜雞 大白菜、雞肉、南瓜 煮6:3:1	有機青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞骨、菜脯		64	2.5	2.3	2.4	801
5	一	麥片飯 白米、麥片	香料雞腿排 雞排X1 燒	蠔香冬瓜燒肉 冬瓜、雞腿、豬肉 燒 7:2:1	雙色高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		65	2.5	2.3	2.4	808
6	二	白飯 白米	醬淋魚排 魚排X1 燒	咖哩洋芋豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	韭炒豆芽 豆芽、韭菜 炒8:2	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		66	2.6	2.4	2.5	830
7	三	焗烤義大利麵 麵、時蔬、起司	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	香烤魷魚丸 魷魚丸X2 烤	黃瓜木耳 黃瓜、木耳 煮8:2	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、苡		65	2.4	2.2	2.5	803
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮 8:2	塔香海絲 海帶絲 煮	有機青菜	榨菜三絲湯 竹筍、榨菜、紅蘿蔔		64	2.6	2.3	2.5	813
9	五	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉、豆芽 炒 8:2	瓜仔肉醬 刈薯、豬肉、碎瓜 煮 8:2	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機青菜	蜜豆芋圓 蜜豆、芋圓		64	2.4	2.4	2.5	801
12	一	糙米飯 白米、糙米	炸雞排 雞排X1 炸	招牌甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒 8:2	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒8:2	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳、苡		65	2.4	2.3	2.5	805
13	二	白飯 白米	三杯豬排 豬排X1 燒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒 6:4	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架		66	2.5	2.1	2.5	815
14	三	狀元及第肉粽 肉粽X1	芝麻包 芝麻包X1 蒸	高昇蜂蜜蛋糕 蛋糕X1	香滷油腐 油豆腐 滷	季節青菜	好彩頭湯 蘿蔔、大骨		65	2.5	2.3	2.4	808
15	四	麥片飯 白米、麥片	宮保魚 魚肉、豆腐 煮 7:3	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 刈薯、海芽、菇、味噌		64	2.4	2.4	2.5	801
16	五	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉、洋芋 煮 8:2	番茄莎莎肉醬 番茄、洋蔥、絞肉 煮 3:4:3	海結蘿蔔 海結、蘿蔔 滷 5:5	有機青菜	甜蜜QQ湯 黑糖、QQ		64	2.5	2.4	2.6	811
19	一	小米飯 白米、小米	南洋咖哩豚肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 燒 7:2:1	蔬菜什錦雞 高麗、年糕、雞肉 炒 5:3:2	鮮蔬花椰 花椰菜 煮	履歷青菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、絞肉		65	2.4	2.4	2.5	808
20	二	白飯 白米	韓醬翅小腿 翅小腿X2 燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	黃金玉米 玉米、時蔬 煮 6:4	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、海芽、蛋、味噌		64	2.5	2.2	2.5	803
21	三	台式炒飯 白米、時蔬	避風塘魚丁 魚肉、百頁 炸 8:2	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹 煮 6:4	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮8:2	季節青菜	西谷米奶茶 西谷米		64	2.5	2.3	2.4	808
22	四	雜糧飯 白米、雜糧	糖醋雞 雞肉、洋蔥 煮 8:2	八寶肉醬 豆干、絞肉、香菇、毛豆 煮 5:3:1:1	蔥油拌蔬 豆芽、紅蘿蔔 炒8:2	有機青菜	玉米大骨湯 玉米、排骨		65	2.4	2.1	2.5	806
23	五	白飯 白米	醬燒豬肉 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	鹽味筍丁 竹筍 煮	有機青菜	野菜什錦湯 蘿蔔、高麗、菇、肉骨茶包	豆奶	64	2.4	2.4	2.5	801
26	一	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	香草洋芋豬 洋芋、豬肉 煮 6:4	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		66	2.6	2.1	2.4	818
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥 炒 8:2	醬炒百頁雞 百頁、雞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	蒜香海帶 海帶 煮	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		64	2.5	2.3	2.4	801
28	三	炸醬麵 麵、豬肉	清蒸魚排 魚排X1 蒸	白菜豬 大白菜、豬肉、木耳 煮 6:3:1	榨菜干片 豆干、榨菜 炒 8:2	季節青菜	竹筍湯 竹筍、排骨		64	2.6	2.0	2.4	801
29	四	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥、豆芽 炒 7:2:1	洋芋歐姆蛋 洋芋、蛋、南瓜 炒 5:3:2	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	海芽針菇湯 海芽、金針菇		65	2.4	2.1	2.5	806

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114年5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) 張妹緹(第4985號) 方慈霞(第8670號) 李賢帝(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適宜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	油	熱
1	四	白飯 白米	香椿煨腐 豆腐、時蔬 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	醬淋紫茄 紫茄 燴	有機青菜	高麗鮮菇湯 高麗、菇、肉骨茶包		6.8	2.1	2.2	2.8	819	
2	五	燕麥飯 白米、燕麥	麵輪榨醬 竹筍、麵輪 滷	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒	絲瓜燒菇 絲瓜、菇 煮	有機青菜	玉米湯 玉米、時蔬		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
5	一	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸、甜椒 炒	雙色竹筍 竹筍、紅蘿蔔 煮	酸菜黑干 黑豆干、酸菜 炒	履歷青菜	風味燉湯 青木瓜、素肉		6.8	2.1	2.2	2.8	815	
6	二	青醬義大利麵 麵條、時蔬	凍腐煨菇 凍豆腐、時蔬 煮	刈薯三色 刈薯、紅蘿蔔、芹菜 炒	水煮毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜、南瓜		6.5	2.5	2.2	2.5	840	
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	酸白菜烤麩 烤麩、時蔬、酸白菜 煮	花生海帶 海帶、花生 滷	玉米三色 玉米、紅蘿蔔、青豆 滷	季節時蔬	黃芽湯 黃豆芽、香菇		6.5	2.5	2.3	2.8	826	
8	四	白飯 白米	素肚鮑菇 素肚、鮑菇 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	菇炒花椰 花椰菜、金針菇 炒	有機青菜	味噌湯 高麗、皮絲、味噌		6.4	2.6	2.1	2.7	817	
9	五	燕麥飯 白米、燕麥	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	栗子白菜 大白菜、香菇、栗子 煮	芽菜粉絲 粉絲、豆芽 炒	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋、菇		6.5	2.7	2	2.8	852	
12	一	白飯 白米	芹炒干絲 干絲、芹、時蔬 煮	紅燒苦瓜 苦瓜 燒	菇炒高麗 高麗、菇 炒	履歷青菜	刈薯湯 刈薯、香菇		6.7	2.4	2	2.7	831	
13	二	小米飯 白米、小米	椰汁豆腐 豆腐、紅蘿蔔、椰菜 煮	芝麻甘薯 地瓜、芝麻 炒	薑絲木耳 木耳、薑絲 煮	有機青菜	錦瓜雪蓮子 青木瓜、雪蓮子、紅象		6.5	2.4	2	2.3	832	
14	三	紫米飯 白米、紫米	香菇麵筋 麵筋、香菇 煮	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	番茄豆腸 豆腸、番茄 煮	季節時蔬	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔		6.5	2.3	2.6	2.6	810	
15	四	白飯 白米	麵輪油腐 油豆腐、麵輪 滷	芋頭白菜 大白菜、芋頭 煮	茄汁紫茄 紫茄 燒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包		6.7	2.3	2	2.8	838	
16	五	麥片飯 白米、麥片	紅燒花干 蘭花干、時蔬 燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、紅豆 煮	泡菜素燒 自製泡菜、素甜不辣 煮	有機青菜	海芽湯 海芽、菇		6.2	2.5	2	3	807	
19	一	炒麵 麵條、時蔬	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	玉米錦丁 玉米、刈薯、時蔬 煮	芝麻球 芝麻球x1 炸	履歷青菜	芽菜湯 豆芽、榨菜		6.5	2.5	2	2.7	815	
20	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	菜脯豆干 豆干、菜脯 炒	菇炒高麗 高麗、菇、紅蘿蔔 煮	鹽味毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青菜	絲瓜湯 絲瓜、薑絲		6.5	2.3	2	2.8	804	
21	三	白飯 白米	椒炒素肚 素肚、時蔬、甜椒 炒	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲 煮	味噌結頭 結頭、菇 煮	季節時蔬	海芽金菇湯 海芽、金針菇		6.5	2.6	2	2.7	822	
22	四	糙米飯 白米、糙米	醬炒豆皮 豆皮、時蔬 炒	毛豆筍丁 筍丁、毛豆 煮	炒海絲 海絲 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.2	2.5	2	3	807	
23	五	白飯 白米	塔香油腐 油豆腐、九層塔 炒	螞蟻上樹 粉絲、豆芽 煮	黃瓜鮑菇 黃瓜、鮑菇 煮	有機青菜	菜脯鹹粥 白米、菜脯、玉米		6.8	2.2	2.1	2.8	820	
26	一	野菇炊飯 白米、時蔬、菇	雪菜麵腸 麵腸、雪菜 炒	紅燒蘿蔔 蘿蔔 煮	蘋果派 蘋果派x1 烤	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.3	2.8	826	
27	二	白飯 白米	醬淋豆腐 油豆腐x1 煮	紅棗南瓜 南瓜、紅棗 煮	香菇高麗 高麗、香菇、紅蘿蔔 炒	有機青菜	紅燒什錦湯 蘿蔔、皮絲		6.5	2.5	2	2.7	815	
28	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	玉米圈 玉米段x1 煮	季節時蔬	竹筍湯 竹筍、香菇		6.5	2.3	2	2.8	808	
29	四	白飯 白米	藥膳豆腐 凍豆腐、菇、山藥 煮	薑絲雙耳 木耳、白木耳、薑絲 炒	炒花椰 花椰、紅蘿蔔 炒	有機青菜	米粉湯 米粉、豆芽、油片絲		6.6	2.6	2.2	2.7	834	