



雙翼食品 114年6月菜單

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

大崗國中



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)、張姝庭(第4985號)、方慈圓(第8670號)、李資穎(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 食	全 蛋	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	糙米飯 白米、糙米	砂鍋魚丁煲 魚肉、刈薯 燒 8:2	炸 夜市鹹酥雞 雞肉X2 炸	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
3	二	白飯 白米	燒雞腿排 雞排X1 燒	竹筍燒肉羹 筍、肉羹、紅蘿蔔 燒 4:4:2	木耳四季 條豆、木耳 煮8:2	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.0	2.5	813
4	三	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	香滷豬排 豬排X1 滷	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮9:1	季節 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.6	2.5	2.1	2.4	810
5	四	白飯 白米	韓式洋蔥雞 雞肉、洋蔥 煮 8:2	川味麻辣豆腐 豆腐、絞肉 燒8:2	蔬菜冬粉 冬粉、高麗 煮5:4	有機 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1	蒜香玉米雞 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮8:2	有機 青菜	西谷米撞奶 西谷米		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒 9:1	法式白醬燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒8:2	履歷 青菜	竹筍豚肉湯 竹筍、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
10	二	糙米飯 白米、糙米	黃金炸魚排 魚排X1 炸	客家小炒 豆干、豬肉 炒7:3	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.1	2.6	827
11	三	沙茶 豬肉炒麵 麵、豬肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	甜蜜可樂餅 可樂餅X1 烤	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 煮8:2	季節 時蔬	南洋肉骨茶 高麗菜、大骨、肉骨茶包		6.5	2.5	2.0	2.5	805
12	四	五穀飯 白米、五穀米	南洋叻沙豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	茶葉蛋 蛋X1 滷	五味嫩腐 油腐 燒	有機 青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	五	白飯 白米	台式冬瓜雞 雞肉、冬瓜 煮 8:2	蒲燒甜條年糕 甜不辣、年糕、洋蔥 燒 4:3:3	奶香白菜 白菜、南瓜 煮 8:2	有機 青菜	針菇海芽湯 海芽、針菇		6.5	2.6	2.1	2.5	815
16	一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻婆魚丁 魚肉、白菜 煮	炸鹽酥雞 雞肉X2 炸	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮8:2	履歷 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		6.5	2.5	2.1	2.5	808
17	二	白飯 白米	奶香鐵板雞 雞肉、洋蔥 炒 8:2	泰式打拋乾丁 乾丁、洋蔥、絞肉、番茄 煮 5:2:2:1	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒7:1:2	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	811
18	三	金玉豚肉 炒飯 白米、豬肉、時蔬	豆瓣肉排 豬排X1 燒	海山醬滷味 蘿蔔、甜不辣、貢丸 煮 5:3:2	蒜香高麗 高麗菜 炒	季節 時蔬	南瓜雞湯 南瓜、雞肉、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	四	白飯 白米	香草雞排 雞排X1 燒	肉末燒油腐 油豆腐、絞肉 煮8:2	炒花椰菜 花椰菜 煮	有機 青菜	海帶排骨湯 海帶、大骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	五	五穀飯 白米、五穀米	韓式泡菜燒肉 豬肉、泡菜 燒 8:2	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉 煮 6:3:1	鮮蔬大瓜 黃瓜、木耳 煮8:2	有機 青菜	筍仔雞湯 筍、雞肉、雞骨架		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	一	白飯 白米	新加坡海南雞 雞肉、蘿蔔 煮8:2	壽喜燒豆腐鍋 豆腐、洋蔥、絞肉 燒 7:2:1	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 滷8:2	履歷 青菜	枕瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	沙嗲咖哩肉醬 洋芋、絞肉、紅蘿蔔、咖哩 煮 6:3:1	炒海帶 海帶、芹 炒9:1	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	三	茄汁肉醬 義大利麵 麵、豬肉	燒雞翅 雞翅X1 燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	鮮炒時蔬 花椰菜、木耳 煮8:2	季節 時蔬	巧達濃湯 洋芋、南瓜-芡		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	四	雜糧飯 白米、雜糧米	薑汁豚肉 豬肉、洋蔥 燒8:2	蒜香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮5:3:2	紅蔥甘藍 高麗菜、紅蔥 煮	有機 青菜	麻香海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.1	2.5	815
27	五	白飯 白米	義式青醬雞 雞肉、洋芋 煮8:2	大溪豆干滷肉 豆干、豬肉 滷 8:2	炒四季豆 條豆、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	刈薯大骨湯 刈薯、大骨	豆 奶	6.5	2.6	2.1	2.5	813
30	一	白飯 白米	紅燒豬 豬肉、時蔬 燒8:2	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	鮮炒時蔬 蔬菜 炒	履歷 青菜	冬瓜QQ QQ、冬瓜茶		6.6	2.5	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：鯉魚、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6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),張維龍(第4985號),方慈圓(第86709號),李寶蒂(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大易致過敏原料,不適合對其過敏體質者食用,食用時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
2	一	燕麥飯 白米,燕麥	椰汁豆腐 豆腐,紅蘿蔔,椰菜 煮	香椿洋芋 洋芋,香椿醬 煮	油燜鮮筍 竹筍,青豆 煮	履歷青菜	海帶湯 海帶,雪蓮子		6.5	2.1	2.2	2.8	819
3	二	小米飯 白米,小米	蜜汁鰻片 素鰻片X2 煮	雪蓮子 南瓜,雪蓮子,紅棗 煮	金菇花椰 花椰菜,金針菇 炒	有機青菜	米粉豆芽湯 米粉,豆芽,油片絲		6.5	2.5	2.2	2.5	810
4	三	胚芽飯 白米,胚芽	素雞茼蒿 素雞,時蔬,茼蒿 炒	豆芽炒菇 豆芽,菇,芹 炒	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲 燒	季節時蔬	榨菜湯 榨菜,刈筴		6.5	2.5	2.3	2.8	826
5	四	香菇油飯 糙米,白米,香菇	紅麴麵腸 麵腸,時蔬 炒	薑絲海根 海根,薑絲 煮	豆沙捲 豆沙捲X1 烤	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.6	2.6	2.1	2.7	817
6	五	白飯 白米	滷花干 花干X1 滷	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	醬拌紫茄 茄子 炒	有機青菜	紅燒什蔬湯 蕃茄,蘿蔔		6.5	2.7	2	2.8	852
9	一	地瓜飯 白米,地瓜	豉汁豆腐 豆腐,素級肉 煮	茄汁冬粉 冬粉,時蔬 炒	素燒雙耳 木耳,雲耳 燒	履歷青菜	黃瓜湯 黃瓜,紅蘿蔔		6.1	2.4	2	2.7	831
10	二	糙米飯 白米,糙米	毛豆乾丁 乾丁,乾香菇,毛豆 炒	木耳扁蒲 扁蒲,木耳 燒	醬拌 蘿蔔糕 蘿蔔糕,豆芽,時蔬 煮	有機青菜	高麗糯米湯 高麗,糯米		6.5	2.4	2	2.3	832
11	三	紫米飯 白米,紫米	椒炒素肚 素肚,小黃瓜,彩椒 炒	沙茶海帶 海帶,素沙茶 煮	炒毛豆莢 毛豆莢,八角 煮	季節時蔬	大滷湯 豆腐,金菇,木耳		6.5	2.3	2.6	2.6	850
12	四	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪,冬瓜 滷	花椰炒蔬 花椰,紅蘿蔔 炒	芝麻球 芝麻球X1 炸	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔		6.7	2.1	2	2.8	838
13	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇素雞 素雞,香菇,紅蘿蔔 煮	紅藜 毛豆仁 刈筴,毛豆仁,紅藜 煮	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,南瓜		6.2	2.5	2	3	807
16	一	紫米飯 白米,紫米	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	菇炒條豆 季豆,菇 炒	奶香玉米 玉米,洋芋 煮	履歷青菜	牛蒡燉湯 牛蒡,洋蔥仁,紅棗		6.5	2.5	2	2.7	815
17	二	鮮蔬炒麵 麵,時蔬	芹香干絲 干絲,芹菜,時蔬 煮	絲瓜雙菇 絲瓜,菇 煮	芋泥包 芋泥包X1 蒸	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜,乾香菇		6.5	2.3	2	2.8	804
18	三	白飯 白米	豆皮粉絲 豆皮,豆芽,粉絲 炒	薑絲花椰 花椰菜,薑絲 炒	菇燒扁蒲 扁蒲,菇 燒	季節時蔬	肉骨茶湯 高麗,素肉,肉骨茶包		6.5	2.6	2	2.7	822
19	四	麥片飯 白米,麥片	蜜汁豆干 豆干,時蔬 煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢,椒鹽 煮	南瓜煨菇 南瓜,菇,豆皮 煮	有機青菜	花生燉湯 青木瓜,花生,雪蓮子		6.2	2.5	2	3	807
20	五	五穀飯 白米,五穀米	宮保雙腐 油豆腐,豆腸 炒	梅菜苦瓜 苦瓜,梅菜 煮	蘋果派 蘋果派X1 炸	有機青菜	玉米蘿蔔湯 玉米,蘿蔔		6.8	2.2	2.1	2.8	820
23	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	酸菜黑干 黑豆干,酸菜 炒	芹炒山藥 山藥,木耳,芹 炒	塔香紫茄 茄子,九層塔 燒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌		6.5	2.5	2.3	2.8	826
24	二	白飯 白米	炒素雞 素雞,香菇,時蔬 煮	洋芋燉煮 洋芋,紅蘿蔔 燒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨 炒	有機青菜	雙冬湯 冬瓜,鹹冬瓜		6.5	2.5	2	2.7	815
25	三	雜糧飯 白米,雜糧	素燒凍腐 凍豆腐,素肉,菇 燒	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,時蔬 炒	菇炒鮮瓜 時瓜,菇 炒	季節時蔬	竹筍湯 竹筍,紅蘿蔔		6.8	2.3	2	2.8	804
26	四	義大利麵 麵,時蔬	菇燒麵輪 麵輪,鮮菇 燒	炸牛蒡 牛蒡,時蔬 炸	芝麻包 芝麻包X1 蒸	有機青菜	玉米湯 玉米,時蔬		6.6	2.6	2.2	2.7	834
27	五	胚芽飯 白米,胚芽	錦蔬豆皮 豆皮,紅蘿蔔,毛豆 炒	芽菜豆苗 豆芽,豆苗,紅蘿蔔 炒	豆豉苦瓜 苦瓜 燒	有機青菜	枸杞刈筴湯 刈筴,枸杞	豆奶	6.8	2.2	2.1	2.8	820
30	一	白飯 白米	百頁豆干 百頁,豆干 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	絲瓜雙鮮 絲瓜,菇,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳		6.8	2.2	2.1	2.8	830