



# 雙翼食品111年5月菜單

符合三章一Q提供非基改食材

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：新北市樹林區志愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李素卿(營養字第2703號)、張妹健(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836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，不適台對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

| 日<br>期 | 星期 | 主食                  | 主菜                        | 副菜一                          | 副菜二                   | 蔬菜       | 湯品                  | 副<br>餐 | 全<br>乳<br>粉 | 豆<br>魚<br>肝 | 蔬<br>菜 | 油<br>脂 | 熱<br>量 |
|--------|----|---------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------|----------|---------------------|--------|-------------|-------------|--------|--------|--------|
| 2      | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米        | 椒鹽烤魚排<br>魚排*1 烤           | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋 炒 6:4         | 甜椒條豆<br>條豆、彩椒 炒 8:2   | 履歷<br>青菜 | 酸辣清湯<br>豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔 |        | 6.5         | 2.5         | 2.1    | 2.4    | 803    |
| 3      | 二  | 白飯<br>白米            | 糖醋雞<br>雞丁、彩椒 炒 8:2        | 肉燥油豆腐<br>油豆腐、絞肉 滷 7:3        | 白菜滷<br>白菜、紅蘿蔔 煮 8:2   | 有機<br>青菜 | 刈薯豬肉湯<br>刈薯、豬肉      |        | 6.6         | 2.5         | 2.0    | 2.5    | 812    |
| 4      | 三  | 焗烤青醬<br>雞肉麵<br>麵、雞肉 | 韓式照燒豬排<br>豬排*1 燒          | 麥克雞塊<br>麥克雞塊*2 烤             | 炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2  | 履歷<br>青菜 | 珍珠奶茶<br>珍珠          |        | 6.6         | 2.5         | 2.1    | 2.5    | 815    |
| 5      | 四  | 白飯<br>白米            | 炸 雞 腿<br>雞腿*1 炸           | 番茄打拋肉醬<br>乾丁、絞肉、番茄 煮 5:3:2   | 金菇花椰<br>花椰菜、金針菇 煮8:2  | 有機<br>青菜 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、紅蘿蔔、芡 |        | 6.6         | 2.6         | 2.1    | 2.5    | 822    |
| 6      | 五  | 紅藜飯<br>白米、紅藜        | 可樂滷豬腳<br>豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1 | 地瓜薯條<br>地瓜薯條*3 烤             | 螞蟻上樹<br>冬粉、木耳 煮 9:1   | 有機<br>青菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌      |        | 6.5         | 2.4         | 2.0    | 2.5    | 798    |
| 9      | 一  | 白飯<br>白米            | 三杯雞<br>雞肉 炒               | 壽喜燒豆腐<br>豆腐、洋葱、肉片 煮 6:2:2    | 黃金玉米<br>玉米、刈薯 煮 6:4   | 履歷<br>青菜 | 鳳梨排骨湯<br>冬瓜、蔴鳳梨、排骨  |        | 6.5         | 2.6         | 2.1    | 2.4    | 811    |
| 10     | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽        | 咖哩豬<br>豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1  | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋 炒 6:4           | 韭菜銀芽<br>豆芽菜 炒         | 有機<br>青菜 | 海芽蛋花湯<br>蛋、海芽       |        | 6.4         | 2.5         | 2.1    | 2.4    | 796    |
| 11     | 三  | 狀元<br>及第肉粽<br>肉粽    | 芝 麻 包<br>芝麻包X1 蒸          | 高 昇<br>蜂 蜜 蛋 糕<br>蛋糕         | 彩繪鮑菇<br>花椰菜、鮑菇 炒 8:2  | 履歷<br>青菜 | 好彩頭湯<br>蘿蔔          |        | 6.5         | 2.5         | 2.0    | 2.5    | 805    |
| 12     | 四  | 白飯<br>白米            | 黃金炸魚排<br>魚排*1 炸           | 家常什錦年糕<br>白菜、年糕、絞肉 炒 6:2:2   | 四季乾片<br>條豆、乾片 炒 6:4   | 有機<br>青菜 | 竹筍湯<br>竹筍、豬肉        |        | 6.4         | 2.5         | 2.1    | 2.5    | 801    |
| 13     | 五  | 洋薏仁飯<br>白米、洋薏仁      | 酸甜醬雞塊<br>雞肉*3、彩椒 炒        | 筍乾肉柳<br>筍乾、豬肉 煮 7:3          | 蝦香扁蒲<br>扁蒲、蝦皮 煮 9:1   | 有機<br>青菜 | 綠豆湯<br>綠豆           |        | 6.5         | 2.6         | 2.0    | 2.4    | 808    |
| 16     | 一  | 小米飯<br>白米、小米        | 沙茶肉片<br>豬肉、刈薯 煮 8:2       | 奶香粟米滑蛋<br>玉米、洋芋、蛋 炒 4:4:2    | 蜜汁豆干<br>豆干、芝麻 煮 9:1   | 履歷<br>青菜 | 針菇黃瓜湯<br>黃瓜、針菇      |        | 6.5         | 2.4         | 2.0    | 2.4    | 793    |
| 17     | 二  | 燕麥飯<br>白米、燕麥        | 花生宮保雞<br>雞肉、花生 炒 9:1      | 筍香福州丸<br>竹筍、福州丸*1 煮          | 醬燒洋芋<br>洋芋、紅蘿蔔 煮 8:2  | 有機<br>青菜 | 小魚味噌湯<br>豆腐、小魚乾     |        | 6.6         | 2.5         | 2.1    | 2.5    | 815    |
| 18     | 三  | 肉燥乾拌麵<br>麵、豬肉       | 打拋豬排<br>豬排*1 燒            | 蒜蓉醬蘿蔔糕<br>蘿蔔糕*1 蒸            | 鴛鴦冬瓜<br>冬瓜、油片絲 煮 8:2  | 履歷<br>青菜 | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞肉       |        | 6.5         | 2.5         | 2.0    | 2.4    | 801    |
| 19     | 四  | 雜糧飯<br>白米、雜糧        | 燒雞排<br>雞排*1 燒             | 麻婆豆腐<br>豆腐、絞肉 煮 8:2          | 碧綠花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2  | 有機<br>青菜 | 西谷米奶茶<br>西谷米        |        | 6.5         | 2.6         | 2.0    | 2.5    | 813    |
| 20     | 五  | 白飯<br>白米            | 炸魚丁<br>魚塊*3、油豆腐 炸         | 南洋咖哩粉絲煲<br>冬粉、豆芽、豬肉 煮 5:3:1  | 鍋燒大白<br>白菜、香菇 煮9:1    | 有機<br>青菜 | 番茄蛋花湯<br>番茄、蛋       |        | 6.6         | 2.5         | 2.1    | 2.4    | 810    |
| 23     | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米        | 蜜糖燒雞<br>雞肉、洋芋 煮 7:2:1     | 客家小炒<br>豆干、豬肉 炒 8:2          | 梅乾桂筍<br>桂竹筍、梅乾 煮 9:1  | 履歷<br>青菜 | 藥膳大骨湯<br>冬瓜、排骨      |        | 6.5         | 2.5         | 2.1    | 2.5    | 808    |
| 24     | 二  | 白飯<br>白米            | 三杯燒肉片<br>豬肉 炒             | 甜醬綜合關東煮<br>蘿蔔、甜不辣、油腐 煮 4:3:3 | 木耳甘藍<br>高麗菜、木耳 炒 8:2  | 有機<br>青菜 | 金菇海帶湯<br>海芽、金針菇     |        | 6.6         | 2.6         | 2.1    | 2.5    | 822    |
| 25     | 三  | 肉絲炒飯<br>白米、豬肉       | 烤雞翅<br>雞翅*1 烤             | 醬爆鐵板豬柳<br>百頁、刈薯、豬肉 炒 5:4:1   | 脆拌銀芽<br>豆芽菜、紅蘿蔔 炒 8:2 | 履歷<br>青菜 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、芡     |        | 6.5         | 2.5         | 2.0    | 2.4    | 801    |
| 26     | 四  | 白飯<br>白米            | 瓜仔燒豬肉<br>豬肉、結頭菜 煮 7:3     | 鴿蛋佛跳牆<br>白菜、鴿蛋、芋頭 煮 6:3:1    | 沙茶乾絲<br>乾絲、紅蘿蔔 煮 8:2  | 有機<br>青菜 | 柴魚味噌湯<br>豆腐、味噌      |        | 6.6         | 2.6         | 2.1    | 2.5    | 822    |
| 27     | 五  | 紫米飯<br>白米、紫米        | 沙嗲魚<br>魚肉 煮               | 法式肉茸薯塊<br>洋芋、南瓜、絞肉 煮 5:3:2   | 彩繪青花<br>花椰菜、彩椒 煮 8:2  | 有機<br>青菜 | 羅宋湯<br>番茄、豬肉        |        | 6.6         | 2.5         | 2.1    | 2.5    | 815    |
| 30     | 一  | 白飯<br>白米            | 五香豬排<br>豬排*1 滷            | 日式照燒雞<br>油腐、雞肉 燒 5:5         | 脆炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2 | 履歷<br>青菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜、雞肉       |        | 6.5         | 2.5         | 2.0    | 2.5    | 805    |
| 31     | 二  | 小米飯<br>白米、小米        | 蠔油菇菇雞<br>雞肉、菇 煮 8:2       | 香濃咖哩丸子<br>洋芋、丸子 煮 8:2        | 四季條豆<br>條豆、木耳 煮 9:1   | 有機<br>青菜 | 關東煮湯<br>蘿蔔、玉米       | 保久乳    | 6.6         | 2.6         | 2.1    | 2.5    | 822    |