



雙翼食品112年1+2月菜單

大崗國中



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

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)、張殊維(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈慧(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
3	二	五穀飯 白米、五穀米	蜜糖雞 雞肉、豆干 煮 7:3	傳統筍香肉燥 筍、絞肉、香菇 煮 6:3:1	蔥爆高麗 高麗菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、筴		6.5	2.5	2.0	2.4	801
4	三	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉	嫩汁豬排 豬排*1 煮	番茄雞蛋豆腐 豆腐、番茄、蛋 煮 7:1:1	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.5	2.5	2.0	2.5	805
5	四	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	味噌燒肉丼 洋蔥、豬肉、金針菇 炒 6:3:1	鮮蔬金玉 玉米、刈薙 煮 8:2	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1	奶油獅子頭 洋芋、南瓜、獅子頭*1 煮	芹炒雙絲 海帶、芹 煮 8:2	有機青菜	羅宋湯 洋蔥、高麗、番茄		6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	六	白飯 白米	砂鍋魚丁 魚肉、白菜 燒 7:3	客家小炒 乾片、豬肉、芹 炒 6:3:1	沙嗲粉絲 冬粉、黃芽、咖哩 煮 7:3	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805
9	一	紫米飯 白米、紫米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮 8:2	黃金歐姆蛋 洋芋、玉米、蛋 炒 6:2:2	針菇蒲瓜 扁蒲、金針菇 煮 8:2	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
10	二	白飯 白米	香酥魚排 魚排X1 炸	塔香鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮 7:3	木耳豆芽 豆芽、木耳 炒 8:2	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、洋蔥、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
11	三	南洋叻沙炒麵 麵、豬肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	蒸包子 包子X1 蒸	蒜香花椰 花椰菜 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜、排骨		6.4	2.6	2.1	2.6	813
12	四	白飯 白米	醬淋豬排 豬排X1 滷	和風蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、柴魚 煮 7:3	滷白菜 白菜、木耳 煮 8:2	有機青菜	洋芋肉片湯 洋芋、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
13	五	胚芽飯 白米、胚芽米	照燒雞丁 雞肉、海帶、芝麻 炒 8:2	泡菜肉蓉什錦 泡菜、年糕、絞肉 炒 6:2:2	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	酸辣湯 豆腐、筍、針菇、紅蘿蔔	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.5	815
16	一	白飯 白米	醬燒魚條 魚條X2、彩椒 燒	麵輪滷肉 麵輪、豬肉 滷 7:3	鮮炒大瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮 8:1:1	履歷青菜	海芽玉米湯 海芽、金針菇、玉米		6.5	2.6	2.1	2.4	811
17	二	雜糧飯 白米、雜糧米	椰汁咖哩雞 雞肉、洋芋 煮 7:3	京醬肉絲 刈薯、豬肉、小黃瓜 炒 6:3:1	鮮蔬鮑菇 花椰菜、鮑菇 煮 8:2	有機青菜	柴魚豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
18	三	古早味油飯 白米、糯米	醬燒肉排 豬排X1 燒	椒鹽炒甜不辣 甜不辣、芹 炒 8:2	豆瓣桂筍 桂筍 滷	履歷青菜	菜頭雞湯 蘿蔔、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.6	810
19	四	白飯 白米	蠔油嫩雞 雞肉、結頭菜 煮 7:3	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮 7:3	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		6.4	2.5	2.1	2.5	801
新年快樂													
2/13	一	五穀飯 白米、五穀米	和風咖哩雞肉 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	熱炒香干肉絲 豆干、豬肉、蔥 炒 7:2:1	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 黃瓜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.6	810
14	二	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉、洋蔥、菇 炒 8:1:1	關東煮 蘿蔔、油豆腐、甜不辣 煮 6:2:2	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉 煮 8:1:1	有機青菜	裙帶番茄湯 番茄、蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801
15	三	招牌魯肉飯 白米、豬肉、麵輪	炸香酥雞腿排 雞排X1 炸	小點鮮肉燒賣 燒賣X2 蒸	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	甜蜜Q圓湯 地瓜圓、芋圓、豆類		6.6	2.6	2.0	2.4	815
16	四	白飯 白米	里肌豬肉排 豬排X1 滷	三杯百頁雞 百頁、雞肉、九層塔 炒 6:3:1	炒甘藍菜 高麗菜、木耳 炒 8:2	有機青菜	三絲湯 筍、木耳、金針菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
17	五	紅藜飯 白米、紅藜	招牌麻油雞 雞肉、高麗菜 煮 8:2	香草馬鈴薯肉醬 洋芋、絞肉、義大利香料 煮 6:4	金菇條豆 條豆、金針菇 煮 8:2	有機青菜	味噌蛋花湯 海芽、蛋、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
18	六	燕麥飯 白米、燕麥	麻婆豆腐魚 魚肉、豆腐 煮 7:3	筍干滷豬腳 筍干、豬腳 滷 7:3	鮮蔬大白 白菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉、木耳		6.6	2.6	2.0	2.4	815
20	一	白飯 白米	沙茶豬肉 豬肉、洋蔥 炒 8:2	瓜仔雞 刈薯、雞肉、番瓜 煮 7:3	腐皮高麗 高麗菜、腐皮 炒 8:2	履歷青菜	山藥雞湯 洋芋、山藥、雞肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
21	二	麥片飯 白米、麥片	炙燒雞翅 雞翅X1 燒	香濃咖哩豬 洋芋、絞肉、紅蘿蔔、咖哩 煮 6:3:1	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒 炒 8:2	有機青菜	日式味噌湯 豆腐、味噌、洋蔥	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	焗烤義大利麵 麵、洋蔥	香滷豬排 豬排*1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	珍珠撞奶 珍珠		6.6	2.5	2.0	2.5	812
23	四	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	豆豉肉燥筍丁 筍丁、絞肉、豆豉 炒 6:4	脆拌鮮蔬 結頭菜、木耳 炒 8:2	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	五	紫米飯 白米、紫米	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	泡菜雞肉 泡菜、雞肉 煮 7:3	韓式黃芽 黃豆芽、海芽 煮 7:3	有機青菜	米粉湯 米粉、韭菜、高麗菜	豆奶	6.4	2.6	2.1	2.6	813

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：鮭魚、烏魚、虱目魚、鬼頭刀……依季節、產量、氣候等因素而有所變動