



雙翼食品112年3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)、張妹純(第4985號)、方慈麗(第3670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有糖、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	蔬	油	熱	
1	三	沙茶 豬肉炒麵 麵,豬肉	麻香豬排 豬排X1 煮	蜜糖豆乾雞 豆乾,雞肉,芝麻 煮 6:4	木耳四季 條豆,木耳 煮 8:2	履歷 青菜	海芽小魚湯 海芽,洋蔥,小魚乾		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
2	四	紫米飯 白米,紫米	糖醋雞丁 雞肉,彩椒 煮 8:2	竹筍炒肉絲 竹筍,肉絲,紅蘿蔔 炒 6:2:2	麻婆豆腐 豆腐 煮	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 大黃瓜,排骨		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
3	五	白飯 白米	京醬豬柳 豬肉,洋蔥 炒 8:2	椒鹽花枝丸 花枝丸X2 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	有機 蔬菜	結頭菜雞湯 結頭菜,雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
6	一	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	泰式打拋豬 豆乾,絞肉,番茄 煮 6:2:2	櫻花蝦高麗 高麗菜,櫻花蝦 炒 9:1	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
7	二	燕麥飯 白米,燕麥	蒙古燒肉片 豬肉,豆芽菜 炒 8:2	燒烤醬甜不辣 甜不辣,洋蔥 炒 8:2	針菇蒲瓜 蒲瓜,金針菇 炒 8:2	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐,味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
8	三	照燒 台式炒飯 白米,豬肉	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥 炒 8:2	甜蜜地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	雙色花菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮 8:2	履歷 青菜	西谷米撞奶 西谷米		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
9	四	白飯 白米	醬燒石斑魚 石斑魚 煮	肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉 煮 8:2	白菜滷 白菜,紅蘿蔔 煮 8:2	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉		6.5	2.6	2.1	2.4	811	
10	五	糙米飯 白米,糙米	青醬雞 雞肉,洋芋 煮 8:2	茶葉蛋 茶葉蛋X1 煮	脆炒雙絲 海帶絲,針菇 炒 8:2	有機 蔬菜	赤肉三絲湯 筍,木耳,肉絲,紅蘿蔔		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
13	一	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	蒲燒魚 魚排X1 燒	豆瓣雞丁 筍,雞肉 炒 6:4	四季乾片 條豆,豆干 煮 6:4	履歷 青菜	小魚味噌湯 高麗菜,小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
14	二	白飯 白米	炸椒鹽雞排 雞排X1 炸	蠔油蔥燒百頁 百頁,木耳,蔥 燒 8:1:1	彩繪花椰 花椰菜,彩椒 煮 8:2	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.6	2.5	2.0	2.5	812	
15	三	番茄 肉醬麵 麵,豬肉	嫩汁肉排 豬排X1 滷	蒸包子 包子X1 蒸	黃金玉米 玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮 5:4:1	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋,芡		6.5	2.5	2.0	2.6	810	
16	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉,彩椒 炒 8:2	肉燥蒸蛋 蛋,豬肉 蒸 9:1	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 炒 8:2	有機 蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
17	五	紫米飯 白米,紫米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷 6:3:1	宜蘭西魯肉 白菜,豬肉,紅蘿蔔 煮 6:3:1	滷味 蘿蔔,油豆腐,海帶 滷 5:3:2	有機 蔬菜	米粉湯 米粉,韭菜,高麗菜		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
20	一	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉X3 炸	八寶肉燥 干丁,絞肉,毛豆 煮 5:4:1	鮑菇彩繪 花椰菜,鮑菇 煮 8:2	履歷 青菜	味噌結頭湯 結頭菜,味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
21	二	五穀飯 白米,五穀米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	番茄豆腐滑蛋 豆腐,番茄,蛋 煮 5:4:1	蒜香高麗 高麗菜 炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
22	三	雙翼 招牌油飯 白米,糯米	香烤雞腿排 雞排X1 烤	海鮮魷魚捲 魷魚卷X1 烤	福菜桂筍 桂筍,福菜 煮 8:2	履歷 青菜	香菇雞湯 蘿蔔,雞肉,香菇		6.5	2.5	2.0	2.6	810	
23	四	小米飯 白米,小米	砂鍋魚丁 魚肉,白菜 煮 8:2	三杯雞 米血糕,雞肉 炒 6:4	薑絲冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔 煮 8:2	有機 蔬菜	酸辣清湯 豆腐,筍,木耳		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
24	五	白飯 白米	麵輪雞肉 雞肉,麵輪 燉 8:2	BBQ甜不辣片 甜不辣片X1,芝麻 煮	炒海絲 海帶,豆芽 炒 6:4	有機 蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨	豆奶		6.5	2.6	2.0	2.4	808
25	六	雜糧飯 白米,雜糧	紅燒肉 豬肉,豆干 燒 7:3	蒙古炒肉 洋蔥,高麗菜,豬肉 炒 5:3:2	什錦雙絲 條豆,紅蘿蔔 炒 7:3	履歷 青菜	麵線羹 麵線,筍		6.6	2.5	2.0	2.5	812	
27	一	燕麥飯 白米,燕麥	糖醋魚塊 魚肉,彩椒 炒 8:2	鴿蛋佛跳牆 筍片,白菜,鴿蛋,芋頭 煮 4:3:2:1	紅絲海根 海帶根,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	
28	二	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉,洋蔥 炒 8:2	玉米肉蓉 玉米,刈薯,絞肉 煮 5:4:1	鮮炒三絲 豆芽,紅蘿蔔,木耳 炒 8:1:1	有機 蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜,豬肉	保久乳		6.6	2.6	2.0	2.4	815
29	三	焗烤青醬 義式麵 麵,時蔬,花生粉	滷豬排 豬排X1 滷	小鮮肉燒賣 燒賣X2 蒸	彩蔬甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒 8:2	履歷 青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
30	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	滷肉 結頭菜,豬肉 滷 7:3	金針條豆 條豆,金針菇 煮 8:2	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
31	五	糙米飯 白米,糙米	清燉石斑魚 石斑魚 煮	筍干滷豬腳 豬肉,豬腳,筍乾 滷 5:3:2	清炒扁蒲 扁蒲,木耳 炒 8:2	有機 蔬菜	羅宋湯 洋芋,洋蔥,番茄		6.5	2.6	2.0	2.5	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