



雙翼食品 112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：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985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	附註	全	豆	蔬	油	熱
1	一	白飯 白米	蜜汁翅小腿 翅小腿X1, 豆干 燒	梅乾燒肉 豬肉, 筍乾, 梅乾 燒 6:3:1	甜椒條豆 條豆, 甜椒, 玉米 炒8:1:1	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
2	二	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋雞 雞肉, 彩椒 炒 8:2	招牌肉燥油腐 油腐, 絞肉 滷 8:2	雙星花椰 花椰菜 煮	有機青菜	沙茶三絲湯 刈薯, 豬肉, 木耳		6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	三	焗烤白醬麵 麵, 豬肉	照燒豬排 豬排X1, 芝麻 燒	炊包仔 包子X1 蒸	脆炒雙絲 海帶, 筍 炒 6:4	履歷青菜	山粉圓紅茶 山粉圓		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	四	胚芽飯 白米, 胚芽	炸鹽酥雞 雞肉X3 炸	炸醬毛豆乾丁 乾丁, 絞肉, 毛豆 煮 6:3:1	蔬菜冬粉 冬粉, 豆芽 煮 5:5	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	五	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	叻沙洋芋 洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔 煮 6:3:1	白菜滷 白菜, 香菇, 紅蘿蔔 煮7:2:1	有機青菜	大滷清湯 豆腐, 筍, 木耳		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	一	紫米飯 白米, 紫米	三杯雞 雞肉, 九層塔 炒 9:1	紅燒蘿蔔麵輪 蘿蔔, 麵輪, 豬肉, 紅蘿蔔 煮 5:2:1:2	黃金玉米 玉米, 洋芋 煮 6:4	履歷青菜	酸菜肉片湯 酸菜, 榨菜, 豬肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
9	二	白飯 白米	紅蔥豬排 豬排*1 滷	番茄肉醬豆腐 豆腐, 絞肉, 番茄 煮 7:2:1	韭菜豆芽 豆芽, 韭菜 炒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
10	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	炒高麗菜 高麗菜, 木耳 炒 8:2	履歷青菜	好彩頭湯 蘿蔔		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	四	白飯 白米	醬淋魚排 魚排X1 燒	泡菜鮮蔬 泡菜, 雞肉, 年糕 炒 7:1:2	紅絲四季 條豆, 紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	山藥雞湯 洋芋, 山藥, 雞肉		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	酸甜醬雞 雞肉X3, 彩椒 炒	紅燒筍乾 筍干, 豬肉 燒 6:4	彩蔬花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	冬瓜嫩腐湯 冬瓜, 油腐, 筍菜		6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	砂鍋魚塊 魚肉, 白菜 燒 8:2	奶香玉米肉蓉 玉米, 洋芋, 肉, 紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	蜜汁滷味 油腐, 素肚, 芝麻 滷8:2	履歷青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.6	2.0	2.5	820
16	二	麥片飯 白米, 麥片	炸雞排 雞排X1 炸	毛豆乾丁肉燥 乾丁, 絞肉, 毛豆, 香菇 煮 6:2:1:1	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒8:2	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇, 柴魚		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	三	豬肉炒麵 麵, 豬肉	燒豬排 豬排x1 燒	烤肉醬米血糕 米血糕, 雞肉 燒 7:3	薑絲冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔 煮8:2	履歷青菜	海帶雞湯 海帶, 雞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 彩椒 煮 8:2	沙嗲芽菜粉絲 冬粉, 豆芽, 豬肉 煮 5:4:1	金菇花椰 花椰菜, 針菇 煮8:2	有機青菜	日式小魚湯 豆腐, 小魚乾, 味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	五	雜糧飯 白米, 雜糧	花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷 6:3:1	壽喜燒百頁 百頁, 洋蔥, 木耳, 金針菇 燒 6:2:1:1	南瓜白菜 白菜, 南瓜 滷8:2	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.6	2.5	2.0	2.5	812
22	一	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔 燒 7:2:1	甜醬關東煮 蘿蔔, 油腐, 甜不辣 煮 4:4:2	豆瓣桂筍 桂筍, 紅蘿蔔 煮8:2	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽, 薑		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	三杯肉片 豬肉, 刈薯, 九層塔 煮 8:2	豆干小炒 豆干, 豬肉, 芹 炒 6:3:1	彩繪黃瓜 黃瓜, 木耳 煮8:2	有機青菜	芋圓豆豆湯 豆類, 芋圓		6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	三	肉燥香菇油飯 白米, 糯米, 豬肉	蜜汁雞翅 雞翅X1 燒	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	雙絲芽菜 豆芽菜, 韭菜 炒8:2	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 苡		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	四	紅藜飯 白米, 紅藜	炸豬排 豬排X1 炸	白醬南瓜 南瓜, 洋芋, 雞肉 煮 6:2:2	鮮炒雙絲 海帶根, 紅蘿蔔 炒8:2	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	723
26	五	白飯 白米	麻婆魚丁 魚肉, 豆腐 煮 8:2	沙茶白菜 白菜, 豬腳, 木耳, 紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	木耳花椰 花椰菜, 木耳 煮8:2	有機青菜	鴛鴦冬瓜湯 冬瓜, 鹹冬瓜, 排骨	豆奶	5.4	2.4	1.7	2.4	723
29	一	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥 燒 8:2	洋芋咖哩 洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔 煮 6:3:1	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 煮8:2	履歷青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米		5.4	2.4	1.7	2.4	723
30	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉, 高麗菜 煮 8:2	奶香刈薯玉米 玉米, 刈薯, 絞肉, 紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	芹香海帶 海絲, 芹 炒9:1	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 苡	保久乳	5.4	2.4	1.7	2.4	723
31	三	番茄義大利麵 麵, 豬肉	滷肉排 豬排X1 滷	美式麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	翠炒甘藍 高麗菜, 木耳 炒8:2	履歷青菜	洋芋雞湯 洋芋, 洋蔥仁, 雞肉		5.4	2.4	1.7	2.4	723

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