



雙翼食品 112年10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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝純(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	副餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	蔥爆豆芽豬 洋蔥、豆芽、豬肉 炒 5:2:2	蝦皮大白 白菜、木耳、蝦皮 煮 7:2:1	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、筴		6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豬排 豬排X1 燒	壽喜燒豆腐 豆腐、豬肉、金針菇、木耳 燒 6:2:1:1	木耳條豆 條豆、木耳 炒 8:2	有機青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	三	照燒炒麵 麵、豬肉	炸雞排 雞排X1 炸	蒸包子 CAS包子X1 蒸	醬燒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:3:1	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	清炒高麗 高麗菜、蒜 炒	有機青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	五	白飯 白米	沙茶魚丁 魚肉、白菜、豆皮 燒 7:2:1	烤雞翅 雞翅X1 烤	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.5	2.6	2.0	2.5	813
11	三	香菇肉燥油飯 白米、糯米、豬肉、香菇	韓式燒肉片 豬肉、黃豆芽、芝麻 燒	蝦捲 併 地瓜薯條 蝦捲X1、地瓜薯條 烤	紅燒花干 蘭花干、豆干 燒	履歷青菜	田園番茄湯 白菜、番茄、洋蔥		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	四	白飯 白米	小瓜雞丁 雞肉、小黃瓜、花生 煮	招牌甜不辣片 甜不辣片X1、芝麻 燒	香菇甘藍 高麗菜、香菇 炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔、筴		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	五	紫米飯 白米、紫米	油腐燒肉 豬肉、油腐 燉	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	金針扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉、肉骨茶包		6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	一	白飯 白米	蔥燒雞肉 雞肉、洋蔥、蛋 煮 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮 6:3:1	雙色條豆 條豆、紅蘿蔔、玉米 煮 8:1:1	履歷青菜	刈薯湯 刈薯、排骨		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	咖哩薯塊豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	鮑菇花椰 花椰菜、鮑菇 煮 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	三	焗烤青醬麵 麵、豬肉、洋蔥	燒雞排 雞排X1 燒	奶香花枝丸 花枝丸X2 煮	茄汁油腐 油豆腐、絞肉 煮 8:2	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋、南瓜、筴		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	四	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豬肉 豬肉、刈薯 燒 8:2	古早味滷味 豆干、海帶 滷 5:5	麻香高麗 高麗菜、雞肉、枸杞 煮 7:2:1	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		6.6	2.5	2.0	2.5	812
20	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蛋 煮 8:2	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	青醬薯塊 洋芋、紅蘿蔔 燒 8:2	有機青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	一	白飯 白米	炸魚排 魚排X1 炸	洋芋燉肉 洋芋、豬肉、義式香料 煮 7:3	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	大滷湯 豆腐、蘿蔔、木耳、紅蘿蔔、筴		6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁雞丁 雞肉、地瓜 煮	豆干滷肉 豆干、豬肉、紅蘿蔔 滷 6:3:1	彩蔬四季 條豆、彩椒 炒 8:2	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	三	雞肉飯 白米、雞肉	筍干燒肉 豬肉、筍干 燒	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	味噌蘿蔔 蘿蔔、油腐、毛豆 煮 6:3:1	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、筴		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	四	紫米飯 白米、紫米	燒雞翅 雞翅X1 燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮 8:1:1	有機青菜	包心圓甜湯 豆類、包心圓		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	五	白飯 白米	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒 5:3:1	刈薯蒸肉 刈薯、豬肉、醬瓜 蒸 6:3:1	脆炒雙絲 海根、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、香菇、雞肉	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.5	813
30	一	五穀飯 白米、五穀米	醬燒雞肉 雞肉、蘿蔔 燒 7:3	咖哩粉絲煲 冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	金針花椰 花椰菜、針菇、玉米 煮 8:1:1	履歷青菜	味噌湯 海芽、蛋、味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	808
31	二	白飯 白米	炸豬排 豬排X1 炸	豆干肉絲小炒 豆干、豬肉、蔥 炒 7:2:1	紅蔥豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳 炒 8:1:1	有機青菜	大黃瓜湯 大黃瓜、薑		6.6	2.5	2.0	2.5	812

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