



雙翼食品 112年11月菜單

大崗國中



符合三章—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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	肉燥乾拌麵 麵、豬肉	椒鹽雞排 雞排X1 燒	蒸包子 豆沙包x1 蒸	黃金玉米 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮7:2:1	季節青菜	酸辣湯 豆腐、刈薯、木耳、紅蘿蔔-芡		6.6	2.5	2.0	2.5	802
2	四	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉X2 炸	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮6:3:1	蝦香高麗 高麗菜、櫻花蝦 炒9:1	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.5	2.5	2.1	2.4	793
3	五	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞 雞肉、洋蔥、芝麻 煮 8:2	新加坡叻沙油腐 油豆腐、絞肉 煮 8:2	炒豆芽菜 豆芽、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	南瓜湯 南瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	797
6	一	紫米飯 白米、紫米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	冬瓜福州肉丸 福州丸X1、冬瓜、鹹冬瓜 煮	蝦皮白菜 白菜、蝦皮 煮9:1	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	803
7	二	白飯 白米	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	番茄肉醬豆腐 豆腐、絞肉、番茄 煮 7:2:1	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔、排骨		6.5	2.5	2.1	2.4	793
8	三	五穀飯 白米、五穀米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥 炒8:2	芹炒甜不辣 甜不辣、芹 炒8:2	刈薯鮮菇 刈薯、菇 煮8:2	季節青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.6	2.0	2.5	810
9	四	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉、洋芋 煮8:2	宮保麵腸豬 麵腸、小黃瓜、豬肉 炒 6:3:1	蒜香甘藍 高麗菜、木耳 炒 9:1	有機青菜	竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉		6.6	2.5	2.1	2.4	800
10	五	雜糧飯 白米、雜糧米	白菜魚丁 魚肉、白菜 燒 8:2	炸椒鹽翅小腿 翅小腿X2 炸	蔬菜粉絲 豆芽、冬粉 煮5:5	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.5	2.0	2.5	802
11	六	茄汁肉醬麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排X1 滷	地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	炒青花菜 花椰菜 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.5	2.6	2.0	2.5	803
13	一	校慶運動會補假											
14	二	麥片飯 白米、麥片	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、金針菇 燒 7:2:1	花枝丸+麥克雞塊 花枝丸X1+麥克雞塊x1 烤	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	巧達濃湯 南瓜、洋芋-芡		6.5	2.5	2.1	2.4	793
15	三	白醬菇菇飯 白米、菇	烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	茶葉蛋 蛋X1 滷	油腐燉肉 油豆腐、豬肉 燒8:2	季節青菜	包心圓甜湯 包心圓、豆類		6.6	2.5	2.0	2.5	802
16	四	糙米飯 白米、糙米	蒸魚排 魚排X1 蒸	玉米洋芋 玉米、洋芋、雞肉 煮6:3:1	鮮蔬扁蒲 扁蒲、木耳 煮8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.6	2.5	2.0	2.6	807
17	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜、枸杞 煮 8:2	打拋乾丁 乾丁、絞肉、番茄、洋蔥 煮6:2:1:1	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒9:1	有機青菜	藥膳排骨湯 洋芋、排骨、枸杞	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.5	803
20	一	五穀飯 白米、五穀米	義式香料豬 豬肉、洋芋、義式香料 煮7:3	油腐豬肉寬粉 寬粉、油腐、豬肉 煮 6:2:2	炒花椰菜 花椰菜、木耳 煮8:2	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.1	2.5	804
21	二	白飯 白米	炸雞腿排 雞排X1 炸	咖哩肉醬薯塊 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮 6:2:2	清炒高麗 高麗菜、木耳 炒8:2	有機青菜	味噌蛋花湯 海芽、蛋、味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	798
22	三	焗烤麵 麵、豬肉	五香肉排 豬排X1 滷	檸檬雞柳條 雞柳條X2 烤	刈薯玉米 玉米、刈薯 煮 8:2	季節青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.6	2.0	2.5	803
23	四	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉、蘿蔔、花瓜煮	豆干滷肉 豆干、豬肉 炒 7:3	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚 煮 8:2	有機青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	797
24	五	糙米飯 白米、糙米	麻婆魚丁 魚肉、凍豆腐 燒 8:2	三杯米血糕 米血糕、雞肉 煮 7:3	炒青木瓜 青木瓜、小黃瓜、番茄 煮 7:2:1	有機青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜		6.5	2.5	2.0	2.5	795
27	一	白飯 白米	蜜燒翅小腿 翅小腿X2、芝麻 燒	竹筍香菇肉燥 竹筍、香菇、絞肉 煮 6:1:3	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮 8:2	履歷青菜	小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	797
28	二	雜糧飯 白米、雜糧米	沙茶肉片 豬肉、豆芽、洋蔥 炒 7:2:1	白菜滷 白菜、豆皮、菇 滷 7:2:1	塔香冬粉 冬粉、高麗 煮 7:3	有機青菜	三絲湯 竹筍、榨菜、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	798
29	三	櫻花蝦油飯 白米、糙米、櫻花蝦	花生蘿蔔燒雞 雞肉、蘿蔔、花生 滷 7:2:1	燒烤醬甜片 甜不辣X1、芝麻 燒	沙茶海根 海帶根 煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.5	2.6	2.1	2.5	805
30	四	玉米飯 白米、玉米	醬燒魚排 魚排X1 燒	紅燒豆腐 豆腐、絞肉 燒 8:2	炒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	797

魚種均使用符合三章—Q水產品生產追溯相關規定，適用品項如：鯪魚、烏魚、虱目魚、鬼頭刀...，依季節、產量、氣候等因素而有所變動