



雙翼食品 112年12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)，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
1	五	白飯 白米	香橙雞丁 雞肉、洋蔥、芝麻 炒 8:2	紅燒油豆腐 油豆腐、豬肉 燉 7:3	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚 煮 8:2	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米、紫米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1	白醬馬鈴薯 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	二	白飯 白米	烤雞排 雞排X1 烤	肉醬豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	炒高麗菜 高麗菜、蒜 炒	有機青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	三	焗烤肉醬麵 麵、豬肉	蒜香肉排 豬排X1 滷	麥克雞塊拼地瓜薯條 麥克雞塊X1、地瓜薯條 烤	紅絲大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮 8:2	季節青菜	QQ甜湯 芋圓、豆類		6.5	2.5	2.1	2.5	808
7	四	白飯 白米	醬燒雞丁 雞肉、麵筋、海帶 煮 7:1:2	沙茶豬肉香干 豆干、豬肉、蔥 炒 7:3	韭香豆芽 豆芽、韭菜 煮 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 蘿蔔、洋蔥、柴魚、味噌		6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	五	雜糧飯 白米、雜糧米	黃金魚排 魚排X1 炸	黃金泡菜雞 泡菜、南瓜、雞肉、紅蘿蔔 煮 5:2:2:1	蝦香條豆 條豆、蝦皮 煮 9:1	有機青菜	赤肉三絲湯 竹筍、豬肉、木耳		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	一	麥片飯 白米、麥片	花椒麻婆魚 魚肉、油豆腐 煮 7:3	炸鹽酥雞 雞肉X2 炸	彩蔬扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔 煮 8:1:1	履歷青菜	羅宋排骨湯 洋芋、番茄、排骨		6.6	2.6	2.0	2.5	820
12	二	白飯 白米	醬燒豬排 豬排X1 燒	蘿蔔魷魚羹 蘿蔔、魷魚羹 煮 6:4	炒花椰菜 花椰菜、木耳 煮 8:2	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
13	三	傳統豬肉炒飯 白米、豬肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	燒烤醬甜不辣 甜不辣X1、芝麻 燒	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	季節青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.6	2.6	2.1	2.5	822
14	四	白飯 白米	椰奶咖哩豬 豬肉、洋芋 煮 7:3	丁香小魚豆干 干丁、小魚干、毛豆 炒 7:2:1	木耳四季 條豆、木耳 煮 8:2	有機青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、金針菇		6.6	2.5	2.1	2.4	810
15	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、彩椒、芝麻 炒 8:2	紅燒筍乾 筍干、豬肉 燉 6:4	翠炒雙絲 海帶絲 煮	有機青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.5	2.5	2.0	2.5	805
18	一	白飯 白米	醋溜魚丁 魚肉、白菜 燒 8:2	古早味瓜仔肉燥 冬瓜、絞肉、香菇、醬瓜 煮 7:1:1:1	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐、菇、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.5	2.1	2.4	803
19	二	雜糧飯 白米、雜糧米	奶油鮑菇雞 雞肉、洋蔥 煮 8:2	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮 煮	有機青菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉		6.5	2.6	2.1	2.5	815
20	三	台式炸醬麵 麵、豆干、豬肉	滷豬排 豬排X1 煮	芋泥包 芋泥包X1 蒸	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 煮 8:2	季節青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、芡		6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	四	燕麥飯 白米、燕麥	炸雞腿排 雞排X1 炸	奶香玉米肉 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮 7:2:1	白菜滷 白菜、香菇 煮 8:2	有機青菜	和風裙帶湯 海芽、蛋、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	五	白飯 白米	香烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	沙嗲洋芋豬 洋芋、豬肉、花生醬 煮 7:3	大溪豆乾 蘿蔔、豆干 滷 6:4	有機青菜	冬至鹹湯圓 湯圓、韭菜、豬肉		6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	一	白飯 白米	蒸魚排 魚排X1 蒸	肉蓉粉絲 冬粉、白菜、絞肉 煮 6:3:1	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	藥膳薯塊湯 洋芋、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
26	二	五穀飯 白米、五穀米	打拋肉片 豬肉、番茄 煮 7:3	羅勒青醬薯塊 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	炒豆芽菜 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 煮 8:1:1	有機青菜	玉米刈薯湯 玉米、刈薯		6.5	2.4	2.1	2.4	796
27	三	古早味肉燥飯 白米、豬肉	宮保雞丁 雞肉、彩椒 炒 8:2	海鮮蝦捲 蝦捲X1 烤	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮 8:2	季節青菜	古早味冬瓜露 冬瓜茶、山粉圓		6.6	2.4	2.0	2.5	805
28	四	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 煮 8:2	泡菜肉蓉年糕 泡菜、年糕、絞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	沙茶海根 海帶根 煮	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	五	白飯 白米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	什錦豆干 豆干、豬肉、高麗菜 炒 5:3:2	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜、豬肉	豆奶	6.6	2.4	2.0	2.4	800

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：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



雙翼食品112年12月素菜單

大崗國中

本菜單全面提供非基改食物，且未使用輻射汙染食品。可能含有導致過敏食材，如大豆、蛋、奶、堅果，若有過敏體質者，敬請小心食用！

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).方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	根全蛋穀	魚蛋肉豆	蔬菜	油脂	熱量
1	五	紅藜麥飯 白米.紅藜麥	東坡素肉 素肉丁.海結.蘿蔔 燒	香菇高麗 高麗.香菇 煮	紅燒茄子 茄子.玉米 煮	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋.杏鮑菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
4	一	栗子油飯 白米.糯米.香菇.栗子	菇燒豆腐 豆腐.鮑菇.南瓜 燒	青豆冬瓜 冬瓜.木耳.青豆 煮	青白花椰 青花菜.白花菜 炒	履歷青菜	白菜羹 大白菜.筍.香菇.素火腿		6.6	2.5	2.0	2.4	808
5	二	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸.小黃瓜.彩椒 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	豆皮大瓜 大黃瓜.豆皮.木耳 炒	有機青菜	味噌湯 海芽.味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
6	三	燕麥飯 白米.燕麥	香菇素雞 素雞.香菇.紅蘿蔔 煮	紅棗南瓜 南瓜.紅棗 煮	醬香條豆 條豆.素肉.甜麵醬 炒	季節青菜	玉米鮮菇湯 玉米.菇.洋芋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	四	白飯 白米	筍炒素肚 素肚.筍.毛豆 炒	香草薯塊 洋芋.香草 煮	薑香木耳 木耳.杏鮑菇.薑 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜.洋蔥仁		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	五	小米飯 白米.小米	乾煸干片 豆干.青木瓜 炒	菇香扁蒲 扁蒲.菇.紅蘿蔔 煮	榨菜豆芽 豆芽.榨菜.木耳 炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.肉骨茶包		6.5	2.6	2.0	2.5	813
11	一	白飯 白米	甘薯烤麩 烤麩x1.地瓜 滷	玉米三色 玉米.洋芋.青豆 煮	芹香刈薯 刈薯.木耳.芹菜 炒	履歷青菜	蔬菜湯 南瓜.高麗菜		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	二	蔬菜炒麵 麵.高麗.木耳	茄燒素排 素排x1.茄醬 燒	紅絲花菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	豆瓣海帶 海帶絲.菇 煮	有機青菜	青菜豆腐湯 豆腐.青菜		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	三	白飯 白米	關東煮 蘭花干.蘿蔔.菇 煮	麻油地瓜葉 地瓜葉.枸杞 炒	上海年糕 大白菜.年糕.時蔬 炒	季節青菜	海芽丸子湯 海芽.蒟蒻丸子		6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	四	麥片飯 白米.麥片	酸菜大溪干 大溪干x1.酸菜 煮	芹香炒菇 芹.鮮菇.彩椒 炒	菇炒高麗 高麗菜.菇.紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		6.5	2.5	2.0	2.6	810
15	五	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	醬香麵腸 麵腸.時蔬 炒	樹子冬瓜 冬瓜.木耳.樹子 煮	咖哩粉絲 粉絲.高麗.青豆 炒	有機青菜	紅棗山藥湯 山藥.洋蔥仁.紅棗		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	一	白飯 白米	泡菜素丸 素丸x1.泡菜.紅蘿蔔 燒	蔬菜天婦羅 牛蒡.條豆.菇 炸	沙茶海根 海帶根.沙茶 炒	履歷青菜	大瓜湯 大黃瓜.薑絲		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	二	糙米飯 白米.糙米	蘿蔔乾炒豆干 豆干.蘿蔔乾.豆豉 炒	芋香玉米 玉米.芋頭.紅蘿蔔 煮	金菇絲瓜 絲瓜.金針菇.木耳 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐.筍.時蔬		6.6	2.5	2.0	2.5	812
20	三	蕎麥飯 白米.蕎麥	醬燒細腐 細油豆腐x1 燒	鳳梨木耳 木耳.鳳梨.素肉 炒	炒麵疙瘩 麵疙瘩.白菜.木耳 炒	季節青菜	白玉藥膳湯 白蘿蔔.素肉.當歸		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	香椿炒飯 白米.高麗.香椿醬	彩椒素肚 素肚.彩椒 炒	八角毛豆筍 毛豆筍.八角 煮	豆瓣劍筍 劍筍.紅蘿蔔 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋蔥仁		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	五	雜糧飯 白米.雜糧	紅絲豆皮 豆皮.紅蘿蔔 燒	扁蒲麵筋 扁蒲.麵筋.木耳 煮	牛蒡條豆 條豆.牛蒡.芝麻 煮	有機青菜	番茄白菜湯 大白菜.番茄		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	一	小米飯 白米.小米	麻婆豆腐 豆腐.素肉.香菇 煮	木耳青江 青江菜.木耳 炒	花生海結 海帶結.花生 煮	履歷青菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔.菇.味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	二	白飯 白米	榨菜素肚 素肚.榨菜 炒	紅豆包 紅豆包x1 蒸	鮮炒豆苗 豆苗.紅蘿蔔 炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐.刈薯.紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	胚芽飯 白米.胚芽米	沙茶烤麩 烤麩x1.沙茶醬 煮	菇香高麗 高麗菜.香菇.紅蘿蔔 炒	冬瓜彩丁 冬瓜.玉米.紅蘿蔔 炒	季節青菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑		6.5	2.6	2.0	2.5	813
28	四	白飯 白米	宮保油腐 油豆腐.彩椒.堅果 炒	海芽雙色 豆芽.海芽.小黃瓜 炒	梅干桂筍 桂竹筍.梅干 滷	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜.金針菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
29	五	義大利麵 麵.番茄.洋芋	毛豆干丁 豆干.毛豆.紅藜 炒	素燒賣 素燒賣x1 燒	鮮菇花椰 花椰菜.菇.木耳 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.紅蘿蔔		6.6	2.5	2.0	2.5	812