



雙翼食品

113年1+2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)、張姝庭(第4985號)、方慈霞(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，不適合作其過敏體質者食用，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	全穀	豆魚	蔬	油	熱
2	二	五穀飯 白米、五穀米	炸脆皮雞腿排 雞排X1 炸	醬燒豆腐 豆腐、酸菜、榨菜 煮 8:1:1	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	有機青菜	麻香海帶湯 海芽、針菇		6.4	2.6	2.0	2.5	806
3	三	番茄肉醬麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排*1 煮	黃金地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、茭		6.6	2.5	2.0	2.4	808
4	四	白飯 白米	蔥油雞 雞內、結頭菜、紅蘿蔔 煮 7:2:1	香菇肉燥 乾丁、絞肉、毛豆 煮7:2:1	蝦皮白菜 白菜、蝦皮、時蔬 煮8:1:1	有機青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、玉米、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
5	五	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶魚丁 魚內、洋芋 煮 8:2	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	炒海帶絲 海帶、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	羅宋大骨湯 高麗菜、番茄、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
8	一	紫米飯 白米、紫米	糖醋雞 雞內、彩椒 煮 8:2	木須炒蛋 洋蔥、木耳、蛋、紅蘿蔔 炒 6:1:2:1	清燉冬瓜 冬瓜 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	二	白飯 白米	滷里肌豬排 豬排*1 滷	三杯醬蘿蔔 蘿蔔、雞內、九層塔 煮 7:3	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒 8:2	有機青菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
10	三	招牌油飯 白米、糯米、豬肉	蜜汁雞翅 雞翅X1 燒	米血糕滷味 甜不辣、米血糕、鮑菇 煮 5:4:1	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	季節青菜	西米露撞奶 西谷米		6.5	2.5	2.1	2.5	808
11	四	白飯 白米	客家燜肉 豬肉、筍乾、梅乾菜 煮 7:2:1	烤蝦捲 蝦捲X2 烤	蒜香花椰 花椰菜、蒜 炒	有機青菜	馬鈴薯雞湯 洋芋、雞內		6.5	2.6	2.0	2.5	813
12	五	胚芽飯 白米、胚芽米	麻婆魚 魚內、豆腐 燒 8:2	家常佛跳牆 筍、白菜、肉片、芋頭 煮 5:3:1:1	乾片條豆 豆干、條豆 炒 6:4	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
15	一	小米飯 白米、小米	古早味滷肉 豬肉、蘿蔔 燉 8:2	炸鹹酥雞 雞內X2 炸	針菇蒲瓜 扁蒲、金針菇 煮 8:2	履歷青菜	海芽味噌湯 海芽、味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
16	二	雜糧飯 白米、雜糧米	椰汁咖哩雞 雞內、洋芋 煮	蜜汁鮑菇豆干 豆干、鮑菇 炒 8:2	雙星椰菜 花椰菜、木耳 煮8:2	有機青菜	綠豆甜湯 綠豆、洋蔥仁		6.6	2.6	2.0	2.5	820
17	三	家常豬肉炒麵 麵、豬肉	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥 燒	甜蜜豆沙包 CAS豆沙包X1 蒸	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	季節青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、茭		6.5	2.5	2.0	2.6	810
18	四	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1 燒	京醬蔬菜豬 刈蔥、豬肉、小黃瓜 炒 7:2:1	韓式黃芽 黃豆芽、海芽 煮8:2	有機青菜	藥膳排骨湯 洋芋、排骨、枸杞		6.5	2.6	2.0	2.5	813
19	五	白飯 白米	茄汁豬肉 豬肉、番茄 炒	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔 煮5:3:1:1	鮮蔬白菜 白菜、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
2月菜單													
16	五	五穀飯 白米、五穀米	和風咖哩雞肉 雞內、洋芋、紅蘿蔔 煮7:2:1	番茄蛋豆腐 豆腐、蛋、番茄 煮 7:2:1	炒花椰菜 花椰菜 炒	有機青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
17	六	白飯 白米	梅醬豬排 豬排X1 燒	芹香冬瓜雞 冬瓜、雞內、芹 煮 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉 煮7:2:1	有機青菜	彩頭玉米湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油雞 雞內、高麗菜 煮 8:2	打拋豆干豬 豆干、絞肉、番茄、九層塔 炒 6:3:1	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮8:2	履歷青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		6.4	2.6	2.0	2.5	806
20	二	白飯 白米	香烤雞排 雞排X1、芝麻 烤	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉 煮 8:2	炒甘藍菜 高麗菜、木耳 炒8:2	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
21	三	奶香葷菇炊飯 白米、菇	炸椒鹽雞翅 雞翅X1 炸	黑金芝麻包 CAS芝麻包X1 蒸	金菇條豆 條豆、金針菇 煮8:2	季節青菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷 6:2:2	蒜香玉米滑肉 玉米、刈蔥、紅蘿蔔、絞肉 煮 5:3:1:1	鮮蔬大白 白菜、紅蘿蔔 煮8:2	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞內、雞骨		6.5	2.4	2	2.5	798
23	五	麥片飯 白米、麥片	紅燒魚丁 魚內、豆腐 燒 8:2	印度番茄咖哩 洋芋、雞內、紅蘿蔔、番茄 煮 6:2:2:1	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒 炒8:2	有機青菜	麵線羹 麵線、筍、茭		6.5	2.5	2.1	2.4	810
26	一	糙米飯 白米、糙米	奶油甜蔥肉片 豬肉、洋蔥 炒 8:2	蒸蛋 蛋、菇 蒸 9:1	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮8:2	履歷青菜	蔬菜雞湯 結頭菜、雞內		6.5	2.4	2	2.5	798
27	二	白飯 白米	炙烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	肉燥油豆腐 油腐、絞肉 煮 8:2	炒豆芽菜 豆芽菜、韭菜 炒8:2	有機青菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
29	四	白飯 白米	沙茶魚 魚內、大白 煮 8:2	醬香粉絲 冬粉、豆芽、蛋、絞肉 煮5:3:1:1	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒8:2	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、茭		6.6	2.4	2	2.4	800

魚類均使用符合三章一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



雙翼食品 113年1-2月素食菜單

大崗國中

地址: 新北市樹林區忠實街3號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李家卿 (營養字第2703號), 張維維 (第4985號), 陳盈靜 (第5803號), 方桂蘭 (第8670號), 羅淑 (第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆蛋類	蔬菜類	油脂類	熱量
12/30-1/1元旦連假愉快													
2	二	紫米飯 白米, 紫米	彩椒豆腸 彩椒, 豆腸, 煮	蒲瓜鮮菇 蒲瓜, 鮮菇, 煮	香菇素雞 香菇, 素雞, 燒	有機青菜	味噌湯 豆腐, 味噌		7	2.6	2.0	3.6	852
3	三	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 煮	薑汁南瓜 南瓜, 薑汁, 煮	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 炒	季節青菜	藥膳湯 蘿蔔, 牛肉, 當歸		7.4	2.5	2.0	2.5	808
4	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	紅燒素丸 素獅子頭x1, 豆苗, 燒	芥藍金耳 芥藍, 金針菇, 煮	芝麻球 芝麻球x1, 炸	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		7.1	2.5	2.0	3.3	847
5	五	白飯 白米	五香滷味 蘿蔔, 豆干, 百頁, 滷	地三鮮 洋芋, 茄子, 青椒, 炒	毛豆麵腸 麵腸, 毛豆, 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜, 薑絲		7.3	2.5	2.0	3.5	854
8	一	雜糧飯 白米, 雜糧	香椿油腐 油豆腐x1, 鮮, 油	雪菜炒筍 雪菜, 筍, 紅蘿蔔, 炒	芹炒木耳 木耳, 芹菜, 炒	履歷青菜	牛蒡湯 牛蒡, 紅豆		7.1	2.5	2.0	3.5	847
9	二	鮮蔬炒麵 麵, 鮮蔬	芝麻黑乾 黑豆乾, 芝麻, 燒	紅豆包 紅豆包x1, 蒸	麻油鮮蔬 高麗菜, 鮮, 燒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		7.5	2.5	2.0	2.5	875
10	三	白飯 白米	糖醋豆包 豆包, 時蔬, 燒	醬燒寬粉 寬粉, 豆漿, 小黃瓜, 炒	芥藍鮮菇 芥藍, 鮮菇, 炒	季節青菜	洋芋濃湯 洋芋, 紅蘿蔔		7.2	2.7	2.0	2.8	883
11	四	小米飯 白米, 小米	三鮮豆腐 豆腐, 時蔬, 炒	海苔薯條 薯條, 海苔, 炒	蕃茄豆捲 蕃茄, 豆皮捲, 煮	有機青菜	海芽味噌湯 海芽, 味噌		7.3	2.7	2.0	2.8	890
12	五	白飯 白米	高麗麵腸 麵腸, 高麗菜, 炒	薑絲木耳 木耳, 薑絲, 燒	義式烤蔬 南瓜, 茄子, 條豆, 香草, 烤	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 刈筍, 紅蘿蔔		7.4	2.7	2.0	2.8	897
15	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	塔香油腐 油豆腐, 九層塔, 煮	白菜麵筋 白菜, 麵筋, 煮	炸薯餅 薯餅x1, 炸	履歷青菜	海帶湯 海帶, 蘿蔔		7.0	2.7	2.0	2.8	889
16	二	白飯 白米	泡菜豆腐 豆腐, 泡菜, 紅蘿蔔, 燒	冬瓜燒菇 冬瓜, 菇, 枸杞, 燒	甜椒素肚 素肚, 甜椒, 炒	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜		7.2	2.5	2.0	2.5	854
17	三	燕麥飯 白米, 燕麥	三杯百頁 百頁, 九層塔, 燒	咖哩薯塊 洋芋, 番薯, 咖哩, 煮	刈薯三絲 刈薯, 木耳, 榨菜, 炒	季節青菜	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線		7.1	2.6	2.0	2.7	864
18	四	香菇油飯 糯米, 香菇	烤麩 蜜甘薯 烤麩, 地瓜, 芝麻, 炒	銀絲捲 銀絲捲x1, 蒸	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 小黃瓜, 煮	有機青菜	四神湯 冬瓜, 洋蔥仁, 四神包		7.2	2.6	2.0	2.8	875
19	五	白飯 白米	五香醃醬 豆干, 蘿蔔, 毛豆, 炒	雪菜年糕 年糕, 時蔬, 雪菜, 炒	塔香紫茄 紫茄, 九層塔, 燒	有機青菜	椒香酸菜湯 酸菜, 蘿蔔, 腐皮		7.0	2.7	2.0	2.6	860
寒假！ 1/20-2/15~~~開學囉！													
2/16	五	白飯 白米	宮保豆腸 豆腐, 小瓜, 彩椒, 花生, 煮	山藥捲 山藥捲x1, 炸	豆芽三蔬 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜, 鮮菇		7.0	2.6	2.0	2.6	852
17	六	南瓜 義大利麵 麵, 南瓜, 時蔬	花干百頁 脆花干, 百頁, 炒	蜜香包 蜜香包x1, 蒸	紅藜豆薯 豆薯, 毛豆, 紅藜米, 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		7.0	2.6	2.0	2.6	852
19	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	紅絲腐皮 紅蘿蔔, 豆皮, 炒	芹炒 素火腿 芹, 素火腿, 時蔬, 炒	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	紅燒番茄湯 蘿蔔, 番茄, 鹽菜, 油包		7.0	2.6	2.0	2.6	852
20	二	白飯 白米	當歸素肉 素肉, 當歸, 當歸, 燒	芋香大白 大白菜, 芋頭, 木耳, 炒	玉米飽菇 玉米, 飽菇, 洋芋, 煮	有機青菜	大滷湯 豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔		7.0	2.6	2.0	2.6	852
21	三	麥片飯 白米, 麥片	金菇 燒油腐 油豆腐, 金針菇, 時蔬, 燒	拔絲甘薯 地瓜, 芋頭, 芝麻, 炒	八角 毛豆莢 毛豆莢, 八角, 煮	季節青菜	紅棗 肉骨茶 高麗菜, 肉骨茶包		7.0	2.6	2.0	2.6	852
22	四	白飯 白米	醬炒干片 豆干, 時蔬, 炒	豆薯 燉南瓜 豆薯, 南瓜, 青豆, 煮	魚香紫茄 紫茄, 魚肉, 煮	有機青菜	冬瓜香菇湯 冬瓜, 香菇		7.0	2.6	2.0	2.6	852
23	五	糙米飯 白米, 糙米	麻婆豆腐 豆腐, 青豆, 炒	炸天婦羅 地瓜, 牛蒡, 炸	炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 芹, 炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 皮絲, 肉骨茶包		7.0	2.6	2.0	2.6	852
26	一	白飯 白米	珍寶醃醬 豆干, 素肉, 花生, 毛豆, 煮	豆簽絲瓜 絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔, 煮	炒花椰 花椰, 玉米, 炒	履歷青菜	酸菜筍片湯 鹽菜, 筍片		7.0	2.6	2.0	2.6	852
27	二	什錦 烏龍麵 烏龍麵, 時蔬	香菇烤麩 烤麩x1, 香菇, 煮	塔香鮮菇 洋芋, 鮮菇, 九層塔, 炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 燒	有機青菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽		7.0	2.6	2.0	2.6	852
28	三	228紀念日											
29	四	麥片飯 白米, 麥片	醬燒素排 素排x1, 煮	毛豆筴 毛豆筴, 煮	皮絲白菜 白菜, 皮絲, 時蔬, 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 刈筍, 金針菇		7.0	2.6	2.0	2.6	852