



雙翼食品

113年4月菜單(更改)

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)、張妹純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、羅順(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 食	全 蛋	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	雜糧飯 白米、雜糧	鹽酥雞 雞肉X3 炸	蔬菜豬肉 高麗菜、豬肉 燒 6:4	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、味噌		6.6	2.6	2.0	2.5	820
2	二	白飯 白米	醬燒雞 雞肉、洋蔥 煮 8:2	三杯油豆腐 油豆腐、絞肉、木耳 煮 8:1:1	燉煮冬瓜 冬瓜 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.0	2.4	815
3	三	醃醬擔擔麵 麵、豬肉、豆干	砂鍋魚丁 魚肉、白菜 燒 7:3	黃金雞柳條 雞柳條X2 烤	炒高麗菜 高麗菜 炒	季節青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
8	一	白飯 白米	洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥 燒 7:3	照燒洋芋豬 洋芋、豬肉、芋頭 燉 6:3:1	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮 8:2	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒豬排 豬排X1 滷	番茄肉醬豆腐 豆腐、番茄、絞肉 炒 7:2:1	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	西米露奶茶 西谷米		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	三	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	燒雞排 雞排X1 燒	豆沙包 CAS豆沙包X1 蒸	碧綠鮮蔬 花椰菜 煮	季節青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	四	五穀飯 白米、五穀米	糖醋魚柳條 魚條X2 燒	蘿蔔豬肉 蘿蔔、豬肉 滷 6:4	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	裙帶味噌湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
12	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、彩椒 炒 8:2	醬爆香干 豆干、豬肉、蔥 炒 7:2:1	香菇白菜 白菜、菇 煮 8:2	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒 8:2	壽喜燒雙餡 米糕、百頁 煮 6:4	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 燒 9:1	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
16	二	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮 8:2	肉醬薯塊 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮 7:2:1	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒 9:1	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	三	焗烤奶香肉醬麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排X1 滷	黃金地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	芝麻方干 豆干、芝麻 煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	油豆腐丸 油豆腐、魚丸X1 煮	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔 煮 8:1:1	有機青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
19	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	醬燒魚丁 魚肉、豆腐 煮 8:2	木須炒蛋 洋蔥、蛋、木耳、紅蘿蔔 炒 5:3:1:1	紅絲青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	燒仙草 豆類、QQ		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	一	白飯 白米	冬瓜雞 雞肉、冬瓜 燒 8:2	肉末粉絲 貢粉、絞肉、豆芽 煮 5:2:3	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷青菜	筍絲豆腐湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、芡		6.6	2.6	2.1	2.5	822
23	二	五穀飯 白米、五穀米	筍香滷肉 豬肉、筍 滷 7:3	海山醬甜條 甜不辣、洋蔥 燒 8:2	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮 8:2	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、柴魚		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	三	花生麻香油飯 白米、糯米、花生	香料雞排 雞排X1 燒	滷味 滷花乾、素肚 滷 6:4	蝦香白菜 白菜、豬肉、蝦皮 滷 8:2	季節青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.6	2.0	2.6	817
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米	香酥炸魚排 魚排X1 炸	酸菜凍豆腐 凍豆腐、豆腸、酸菜、木耳 煮 5:3:1:1	鮮蔬大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	高麗雞湯 高麗菜、雞肉		6.6	2.5	1.7	2.4	800
26	五	白飯 白米	芝麻蜜汁雞 雞肉、彩椒、芝麻 炒 8:2	奶油獅子頭 玉米、獅子頭X1 煮	醬燒海根 海帶根 燒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干	豆 奶	6.5	2.4	1.7	2.5	790
29	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒魚丁 魚肉、洋芋 煮 7:3	豆干蔬菜炒肉 豆干、高麗菜、豬肉 炒 6:3:1	翠炒雙絲 豆干、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	三絲湯 刈香、豬肉、木耳		6.6	2.5	1.7	2.5	805
30	二	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	筍香拌飯肉燥 筍、絞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	鮮蔬條豆 條豆、木耳 煮 8:2	有機青菜	麻香海芽湯 海芽		6.6	2.5	1.7	2.4	806

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

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶,粉,堅果,魚類,蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!

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),張維維(第1985號),方蔭諒(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	副 食	主 食	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	白飯 白米	香菇素雞 素雞,香菇,彩椒 煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子,紅豆 煮	甜麵醬條豆 條豆,素肉 炒	履歷青菜	玉米鮮菇湯 玉米,菇		6.5	2.6	2.0	835
2	二	鮮蔬 炒麵 麵,時蔬	五味 油豆腐 油豆腐x1 燴	金菇高麗 高麗,金菇,紅蘿蔔 炒	小兔包 小兔包x1 蒸	有機青菜	四神湯 洋芋,四神包		6.7	2.6	2.0	809
3	三	白飯 白米	紅蘿蔔 豆皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	塔香紫茄 紫茄,九層塔 炒	綜合滷味 蘿蔔,玉米,筍 燻	季節青菜	什錦羹 大白菜,紅蘿蔔,木耳		6.5	2.6	2.0	815

4/4-4/7清明節連假愉快

8	一	小米飯 白米,小米	彩椒 烤麩 烤麩x1,彩椒 煮	素燴蝦仁 大黃瓜,素蝦仁 煮	醬燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽		6.6	2.6	2.0	842
9	二	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇 煮	芋燒白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	醬炒筍丁 筍丁,青豆 炒	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜,鮮菇		6.7	2.6	2.0	819
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	雪菜豆干 豆干,雪菜 炒	義式錦蔬 洋芋,南瓜,時蔬 炒	芹炒海絲 海帶絲,芹 炒	季節青菜	肉骨茶湯 冬瓜,肉骨茶包		6.5	2.7	2.0	842.5
11	四	海苔香鬆飯 白米,香鬆	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔 煮	高麗粉絲 冬粉,高麗 煮	有機青菜	海芽味噌湯 海芽,味噌		6.5	2.6	2.0	835
12	五	麥片飯 白米,麥片	滷雙干 蘭花干,大溪豆干 燻	木耳絲瓜 絲瓜,木耳,紅蘿蔔 炒	地瓜時蔬 地瓜,條豆,金針菇 炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,筍		6.5	2.6	2.0	835
15	一	白飯 白米	鍋燒凍腐 凍腐,白菜,冬粉 煮	堅果玉粒 玉米,洋芋,堅果 煮	菇香扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲		6.6	2.6	2.0	842
16	二	小米飯 白米,小米	茶香豆干 豆干x2 燒	豆瓣炒筍 筍,紅蘿蔔 炒	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇 煮	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,紅蘿蔔		6.6	2.5	2.0	854.5
17	三	白飯 白米	醬淋油腐 油豆腐x1 煮	金菇絲瓜 絲瓜,金菇 煮	椰香玉米圈 玉米圈x1,椰漿 煮	季節青菜	海芽湯 海芽,薑絲		6.6	2.6	2.0	842
18	四	南瓜 義大利麵 麵,南瓜,洋芋	燒素丸 素丸x1 燒	炸金菇牛蒡 牛蒡,金針菇 炸	黃瓜木耳 黃瓜,木耳 煮	有機青菜	紅燒番茄湯 番茄,蘿蔔,酸菜		6.6	2.6	2.0	842
19	五	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	鮮菇白菜 大白,鮮菇 煮	有機青菜	牛蒡紅棗湯 牛蒡,玉米,紅棗		6.5	2.6	2.0	835
22	一	紫米飯 白米,紫米	麻婆豆腐 豆腐,素肉,香菇 煮	花生海帶 海帶,花生 燻	八角毛豆筍 毛豆筍,八角 煮	履歷青菜	筍絲湯 竹筍,紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	835
23	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	瓜仔素醬 豆干,刈薯,碎瓜 煮	黑糖蜜地瓜 地瓜,黑糖 炒	麻油高麗 高麗,枸杞 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.6	2.0	815
24	三	白飯 白米	滷味 油腐,麵筋,蘿蔔 燒	豆芽粉絲 粉絲,豆芽,青豆 炒	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲 燻	季節青菜	海帶鮮菇湯 海帶絲,刈薯		6.5	2.6	2.0	835
25	四	糙米飯 白米,糙米	醬燒細腐 細油豆腐x1 燒	炸什蔬 條豆,牛蒡,彩椒 炸	菇燒扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔 煮	有機青菜	素丸子湯 蘿蔔,素丸子		6.7	2.5	2.0	841.5
26	五	白飯 白米	榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	紅片黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔 燒	豆醬燒筍 筍,毛豆 燒	有機青菜	味噌湯 豆腐,味噌	豆 奶	6.6	2.8	2.0	819
29	一	香菇 油飯 白米,糯米,香菇	番茄豆腐 豆腐,番茄 燒	醋溜木耳 木耳,薑絲 炒	雙色花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	絲瓜麵線 紅麵線,絲瓜		6.7	2.6	2.0	819
30	二	白飯 白米	五更腸旺 凍腐,豆腐,酸菜 燒	菇炒佛手瓜 佛手瓜,菇,時蔬 炒	上海年糕 大白菜,年糕,時蔬 炒	有機青菜	白玉藥膳湯 冬瓜,素肉,當歸		6.5	2.6	2.0	815