



雙翼食品 110年1-2月菜單

提供三餐1Q
非基改食材

大崗國中

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),張姝媛(第4985號),陳盈靜(第5803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	副食	根莖	豆類	蔬菜	油脂	熱量
4	一	紅藜米飯 白米,紅藜米	咖哩雞 雞肉,洋芋,煮8:2	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,青豆,煮8:2	條豆炒肉 條豆,豬肉,炒8:2	腹 腰 青 菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋		6.5	2.8	2	2.8	841
5	二	白飯 白米	豬肉親子燒 豬肉,洋葱,煮8:2	紅茶滷蛋 滷蛋,海結,鮑菇,滷7:3	高麗鮮蔬 高麗,紅蘿蔔,炒8:2	有 機 青 菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.6	2.7	2	2.6	832
6	三	叻仔魚炒飯 白米,時蔬,叻仔魚	烤雞排 *雞排x1,烤	粉紅醬水晶餃 水晶餃x2,時蔬,燴	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔,煮	腹 腰 青 菜	珍珠蜜豆奶 珍珠,蜜豆,奶粉		6.7	2.6	2	2.6	831
7	四	雜糧飯 白米,雞糧	蔥燒肉排 豬排x1,燒	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒6:4	脆炒花椰 青白花,紅蘿蔔,煮9:1	有 機 青 菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		6.6	2.7	2	2.6	832
8	五	白飯 白米	糖醋鮮魚 魚排x1,燴	五香肉燥 冬瓜,豬肉,醬瓜,滷7:3	豆芽肉絲 豆芽,豬肉,韭菜,紅蘿	有 機 青 菜	結頭排骨湯 結頭,排骨		6.5	2.6	2	2.7	822
11	一	胚芽飯 白米,胚芽	蜜滷里肌排 *豬排x1,滷	起司乳酪批薩 批薩x1,烤	咖哩薯塊 洋芋,紅蘿蔔,青豆,煮	腹 腰 青 菜	海芽味噌湯 海芽,豆腐,味噌		6.6	2.7	2	2.8	841
12	二	白飯 白米	香酥炸雞排 雞排x1,炸	洋蔥炒肉 洋蔥,豬肉,煮7:3	鮮菇白菜 大白菜,木耳,菇,煮8:2	有 機 青 菜	地瓜包心圓 地瓜,包心圓		6.8	2.5	2	2.6	831
13	三	蝦仁沙茶麵 麵,時蔬,蝦仁	味噌棒棒腿 翅小腿x2,炒	堅果咕咾肉 豬肉x3,白芝麻,煮	金茸四季 四季豆,金茸,紅蘿蔔	腹 腰 青 菜	榨菜肉片湯 榨菜,肉片		6.6	2.8	2	2.6	839
14	四	白飯 白米	三杯醬鮮魚 魚塊,九層塔,炒	冬瓜燒肉 冬瓜,豬肉,紅蘿蔔,煮7:3	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔,煮9:1	有 機 青 菜	酸辣湯 豆腐,刈薯,紅蘿蔔,木耳-次		6.8	2.7	2	2.5	841
15	五	薏仁飯 白米,薏仁(大麥仁)	綜合滷味盤 翅小腿,蘿蔔,海帶,豆干,滷5:3:2	肉燥蒸蛋 蛋,時蔬,絞肉,蒸8:2	絲瓜麵線 絲瓜,紅蘿蔔,麵線,煮	有 機 青 菜	玉米排骨湯 玉米,排骨	蔬食日	6.5	2.6	2	2.6	831
18	一	白飯 白米	沙嗲魚球 魚丁,洋芋,煮8:2	香酥雞肉捲 雞肉捲x1,烤	雙色花椰 青白花菜,煮	腹 腰 青 菜	青菜豆腐湯 豆腐,時蔬,金針菇		6.8	2.6	2	2.8	847
19	二	麥片飯 白米,麥片	炸鹽酥雞 *雞肉x3,炸	壽喜燒肉 洋蔥,豆腐,豬肉,香菇,炒4:3:3	高麗吻魚 高麗,紅蘿蔔,吻仔魚	有 機 青 菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.7	2.7	2	2.6	839
20	三	莎莎肉醬麵 麵,番茄,絞肉	磨菇豬排 *肉排,菇,滷	蘋果千層派 蘋果千層派x1,烤	韭香豆芽 豆芽,紅蘿蔔,韭菜,煮	腹 腰 青 菜	玉米濃湯 玉米,洋芋-次		6.8	2.5	2	2.8	840
2/18	四	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞腿 雞腿x1,烤	奶香三色蛋 玉米,蛋,刈薯,炒5:3:2	豆皮白菜 大白菜,豆皮,木耳,煮	有 機 青 菜	結頭雞湯 結頭,雞肉		6.7	2.6	2	2.6	831
19	五	白飯 白米	花枝排 花枝排x1,烤	甜雞醬雞翅 雞翅x1,燴	滷味 蘿蔔,海結,素肚,滷	有 機 青 菜	蜜豆仙草露 豆類,仙草		6.7	2.7	2	2.6	839
20	六	小米飯 白米,小米	蔥爆肉柳 豬肉,洋蔥,蔥,煮8:2	義式焗烤乳酪雞 番茄,洋芋,雞肉,起司,烤4:3:3	鮮菇扁蒲 扁蒲,金茸,煮8:2	腹 腰 青 菜	麵線羹 麵線,筍絲(不茹次)		6.5	2.6	2	2.7	822
22	一	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	宮保雞丁 雞肉,蒜花生,炒	韓式泡菜炒肉 大白,自製泡菜,豬肉,炒7:3	蔬菜粉絲 豆芽,冬粉,紅蘿蔔,煮	腹 腰 青 菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚		6.5	2.8	2	2.8	841
23	二	白飯 白米	奶醬燒小排 豬肉,小排,南瓜,煮8:2	蒸蛋 蛋,時蔬,蒸8:2	花椰鮮蔬 白花,青花,煮	有 機 青 菜	羅宋湯 番茄,蘿蔔,洋葱	保久乳	6.6	2.7	2	2.6	832
24	三	肉燥魯肉飯 白米,絞肉,香菇	雞排 雞排x1,滷	粉紅紫薯起司球 起司球x2,炸	蝦味高麗 高麗,紅蘿蔔,櫻花蝦	腹 腰 青 菜	洋芋濃湯 洋芋,時蔬-次		6.7	2.6	2	2.6	831
25	四	白飯 白米	沙茶鮮魚煲 魚丁,大白,豆皮,煮7:3	照燒豬排 豬排x1,煮	香菇條豆 條豆,香菇,煮8:2	有 機 青 菜	海帶排骨湯 海帶,排骨		6.7	2.6	2	2.6	831
26	五	地瓜飯 白米,地瓜	瓜子肉蓉 刈薯,絞肉,醬瓜,煮7:3	糖醋豆包 豆包,番茄,洋葱,炒8:2	三色玉米 玉米,紅蘿蔔,刈薯,煮	有 機 青 菜	元宵湯圓 湯圓,絞肉,香菇,蔬菜	蔬食日	6.7	2.7	2	2.6	839



全盛美食110年1+2月菜單大崗國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志
★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀類	豆或肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
4	一	燕麥飯 白米、燕麥	筍香扣豬腳 豬肉、豬腳、筍乾、燒 4:4:2	檸檬香烤雞翅 檸檬雞翅-烤(X1)	雙色西蘭花 青花、白花、木耳-炒 5:4:1	履歷 蕃茄雞湯 蕃茄、洋蔥、雞肉		6	2	2	2	80
5	二	白飯 白米	脆皮炸雞腿 雞腿-炸(X1)	西紅柿炒蛋 雞蛋、蕃茄、洋蔥-炒 5:3:2	層香海茸 海茸、九層塔-煮 9:1	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6	2	2	2	79
6	三	焗羅勒鮮蝦麵 義大利麵、洋蔥、蝦仁、乳酪絲	義式香草豬肋排 豬肋排、義大利香料、滷(X1)	嫩汁肉包 肉包-蒸(X1)	腰果甜玉米 玉米粒、馬鈴薯、毛豆仁、紅蘿蔔-炒	履歷 珍珠黑糖撞奶 珍珠、黑糖、奶粉		6	2	2	2	83
7	四	芝麻飯 白米、芝麻	蜜汁糖醋鮮魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒 7:2:1	黑胡椒豬柳 豬柳、洋蔥-燒 7:2	南洋咖哩薯塊 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩-燒 6:3	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	82
8	五	白飯 白米	炙烤雞腿排 雞排-烤(X1)	打拋醬燉豬肉 豬肉、豆干、蕃茄、九層塔-煮 4:3:2:1	毛豆鮮筍 竹筍、毛豆、紅蘿蔔-炒 7:1:2	有機 冬瓜薑絲湯 冬瓜、洋蔥仁、薑絲		6	2	2	2	82
11	一	白飯 白米	咕咾糖醋肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒 7:2:1	檸香烤雞翅 檸檬雞翅-烤(X1)	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮、木耳-炒 7:2:1	履歷 脆薯雞湯 豆薯、雞肉		6	2	2	2	83
12	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	春川泡菜燉魚 魚排、泡菜-煮(X1)	豉汁蔥燒雞 雞肉、時蔬、蔥-燒 6:3:1	金菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮 7:2:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		6	2	2	2	82
13	三	醉醬豬肉拌麵 豬肉、毛豆、麵條	火烤大雞腿 雞腿-烤(X1)	嫩汁豬肉包 肉包-蒸(X1)	竹筍肉絲 竹筍、豬肉、紅蘿蔔-炒 7:2:1	履歷 玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔		6	2	2	2	83
14	四	白飯 白米	薑汁豚肉 豬肉、薑-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 7:3	枸杞燉白瓜 時瓜、香菇、枸杞-燉 7:2:1	有機 蜜紅豆粉粿 紅豆、粉粿		6	2	2	2	81
15	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蝦仁茶碗蒸 雞蛋、蝦仁-蒸 8:2	蔥燒雞茸百頁 百頁豆腐、雞絞肉、蔥-燒 7:2:1	肉燥如意 豆芽、絞肉、韭菜、紅蘿蔔-炒 6:2:1:1	有機 麵線羹 時蔬、麵線、木耳-芡	蔬食日	6	2	2	2	81
18	一	番薯飯 白米、地瓜	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-燒 6:2:2	羅勒豬肉豆干 豆干、豬肉、九層塔-滷 7:2:1	熱炒高麗 高麗菜、木耳、蔥-炒 8:1:1	履歷 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨、薑絲		6	2	2	2	80
19	二	白飯 白米	乾燒翅小腿 翅小腿-燒(X2)	鐵板豬肉柳 豬柳、洋蔥-煮 8:2	滷雙結 海帶結、百頁結、紅蘿蔔-滷 5:3:2	有機 酸辣湯 筍筴、豆腐、紅蘿蔔、木耳-芡		6	2	2	2	80
20	三	澎湃櫻花蝦油飯 糯米、豬肉、香菇、櫻花蝦	梅乾菜東坡肉 焢肉片、梅乾菜-燒(X1)	揚物雙拼 地瓜薯條、干貝酥-炸	彩繪黃瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔-燒 7:1:2	履歷 養生排骨湯 排骨、時蔬、肉骨茶包		6	2	2	2	83
結業式~放寒假了~												
18	四	白飯 白米	一番咖哩燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮 7:2:1	紅麴叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	焗烤奶油白菜 大白菜、南瓜、乳酪絲-烤 6:2:2	有機 結頭排骨湯 結頭菜、排骨		6	2	2	2	83
19	五	糙米飯 白米、糙米	燒烤里肌豬排 豬排、烤肉醬-燒(X1)	紹子豬肉豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔-煮 8:1:1	芋香玉米 芋頭、馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔-炒 2:2:5:1	有機 蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6	2	2	2	81
20	六	地瓜飯 白米、地瓜	味噌鮮魚 魚肉、鮮蔬-燒 8:2	田園菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒 7:3	蒜拌海根 海帶根、芝麻-炒 9:1	履歷 桂圓紅棗湯 白木耳、桂圓、紅棗		6	2	2	2	79
22	一	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩汁滷雞翅 雞翅-滷(X1)	客家豬肉小炒 豆干、豬肉、魷魚、芹菜-炒 6:2:1:1	小瓜炒涼皮 小黃瓜、鮮菇、涼皮、木耳-炒 5:2:2:1	履歷 白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨		6	2	2	2	81
23	二	白飯 白米	嫩烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	金黃玉米炒蛋 雞蛋、玉米、青豆仁-炒 6:3:1	脆炒高麗 高麗菜、時蔬-炒 8:2	有機 豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	保久乳	6	2	2	2	81
24	三	義式白醬豬肉麵 豬肉、洋蔥、義大利麵	金黃脆皮雞排 雞排-炸(X1)	熱狗棒 熱狗-煮(X1)	銀魚長豆 鮮菇、長豆、小魚乾-炒 5:4:1	履歷 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔-芡		6	2	2	2	83
25	四	麥片飯 白米、麥片	米豆醬燉肉 豬肉、時蔬、米豆醬-燒 7:3	包心雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	田園花椰菜 青花、白花、紅蘿蔔-炒 4:4:2	有機 鮮筍雞湯 竹筍、雞肉		6	2	2	2	80
26	五	白飯 白米	醬瓜蒸肉餅 豬肉、豆干、絞瓜-蒸 4:4:2	咖哩醬虎皮蛋 雞蛋、青豆仁-煮(X1)	黑胡椒脆薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、黑胡椒-炒 8:2	有機 元宵鹹湯圓 湯圓、豬肉、時蔬	蔬食日	6	2	2	2	82

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP專業諮詢、營養師現場指導(營養師執照第8359號)、食品衛生管理人員證書第3272號、產品責任險(台)0855第04PDT00081
甲殼類、干貝、花枝、奶嘴、豬、堅果類、豆類、各類罐頭之粉物、大肉、魚類及其製品、各類調味料、各類食品添加劑、各類食品包裝材料

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

久翔110年1+2月素食菜單



大崗國中

地址：新北市林區武林路16-1號 服務電話：02-86753071 *ACCP優良廠商 榮獲政府認證(證字第3359號) 青島莊(證字第2772號) 委託責任證(明)第055號(4P0T00081)
芒果、花生、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。

歡迎掃描QR Code索取菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	低糖	低脂	低鹽	熱量
1/4	一	麥片飯 白米+麥片	芹菜炒麵腸 麵腸+芹菜-炒	肉醬素干丁 豆干+素絞肉+菇-煮	木須白菜 白菜+木耳-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.4	2.6	834
5	二	白飯 白米	香滷黑干 黑豆干-滷	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	芝香針菇 金針菇+筍+芝麻-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		6.7	2.6	2.5	2.5	839
6	三	小米飯 白米+小米	番茄豆包 豆包+番茄-燒	青椒炒素肉絲 豆薯+素肉絲+青椒-炒	田園時瓜 時瓜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑絲		6.5	2.8	2.6	2.4	836
7	四	青醬筆管麵 筆管麵+菇+紅蘿蔔+青醬	油腐關東煮 蘿蔔+油豆腐+海帶結-煮	奶皇包 奶皇包-蒸	紅仁花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬		6.7	2.7	2.5	2.4	842
8	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	香椿豆腐 豆腐+香椿醬-煮	彩繪香竹捲 香竹捲+時蔬-煮	油燜筍茸 筍茸+麵輪-煮	蔬菜	白菜鮮菇湯 大白菜+菇		6.6	2.7	2.5	2.6	844
11	一	白飯 白米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅干菜-煮	糖醋豆腸 小黃瓜+豆腸+番茄-燒	翡翠玉米 玉米+青豆仁+葡萄乾-炒	蔬菜	髮菜豆腐湯 豆腐+髮菜		6.5	2.7	2.3	2.5	828
12	二	夏威夷炒飯 白米+香椿醬+鳳梨+青豆仁	塔香炸豆腐 豆腐+九層塔-炸	狀元滷味 蘿蔔+豆雞片+海帶結-滷	地瓜薯條 地瓜薯條-烤	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 番茄+時蔬		6.5	2.6	2.5	2.5	825
13	三	白飯 白米	薑絲炒麵腸 麵腸+薑絲-炒	咖哩凍豆腐 馬鈴薯+凍豆腐+咖哩-煮	豆薯花生 豆薯+時蔬+花生-炒	蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+洋薏仁		6.5	2.7	2.4	2.4	826
14	四	糙米飯 白米+糙米	蠔油豆包 豆包+毛豆仁-煮	醬燒素肚 素肚+時蔬-炒	彩繪鮑菇 小黃瓜+鮑菇+時蔬-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6.9	2.7	2.7	2.7	847
15	五	白飯 白米	芋頭燒麵輪 麵輪+芋頭-燒	蕃茄肉醬 豆薯+豆干+素絞肉+蕃茄-煮	彩繪時瓜 時瓜+時蔬-炒	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍		6.6	2.5	2.6	2.5	827
18	一	客家炒板條 板條+高麗菜+時蔬	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	味噌油腐 蘿蔔+筍+油豆腐+味噌-煮	木須炒筍 筍+木耳-炒	蔬菜	大瓜湯 大黃瓜+時蔬		6.6	2.6	2.5	2.6	837
19	二	白飯 白米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	香菇麵筋 蘿蔔+香菇+麵筋+花生-煮	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬		6.5	2.7	2.4	2.7	838
20	三	五穀飯 白米+五穀米	宮保凍豆腐 凍豆腐+花生-煮	素鴿鬆 素絞肉+豆薯+冬粉+素火腿+素香鬆-炒	蒸蘿蔔糕 素蘿蔔糕-蒸	蔬菜	南瓜湯 南瓜		6.6	2.7	2.3	2.4	830
2/18	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	壽喜燒油丁 油豆腐+蘿蔔-煮	白菜獅子頭 大白菜+素獅子頭+豆皮-燒	腰果玉米 玉米+芋薺+腰果-炒	蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽+菇+味噌		6.5	2.7	2.4	2.6	835
19	五	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+菇+木耳+毛豆-煮	海帶干絲 海帶+豆干+紅蘿蔔-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+番茄		6.6	2.6	2.4	2.3	821
20	六	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	醬燒豆包 豆包+時蔬-燒	海山醬百頁 百頁豆腐+海山醬-燒	蒸喜兔包 喜兔包-蒸	蔬菜	麵線羹 麵線+筍		6.6	2.7	2.6	2.5	842
22	一	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-炒	香菇豆腐煲 油豆腐+蘿蔔+香菇-煮	泡菜粉絲 冬粉+泡菜-炒	蔬菜	苦瓜味噌湯 苦瓜+味噌		6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	二	咖哩鮮蔬炒麵 麵+高麗菜+素肉+時蔬+咖哩	彩蔬豆雞 豆雞片+小黃瓜-炒	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	炸天婦羅 地瓜+菇+四季豆-炸	蔬菜	針菇時蔬湯 金針菇+時蔬		6.6	2.5	2.5	2.5	825
24	三	白飯 白米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	麵輪滷味 蘿蔔+麵輪+海帶結-煮	木須扁蒲 扁蒲+木耳-炒	蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		6.5	2.6	2.6	2.6	832
25	四	燕麥飯 白米+燕麥	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-煮	瓜仔干丁 豆干+素絞肉+碎瓜-炒	紅棗南瓜 南瓜+紅棗-蒸	蔬菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯		6.5	2.6	2.4	2.6	827
26	五	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐+豆薯-燒	竹筍炒肉絲 筍+素肉絲+時蔬-炒	腐乳高麗 高麗菜+豆腐乳-炒	蔬菜	芋頭米粉湯 白菜+芋頭+米粉		6.5	2.6	2.7	2.5	830