



雙翼食品110年11月菜單

大崗國中



符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，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)、張姝妮(第4985號)、陳盈靜(第5803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	一	白飯 白米	焗烤咖哩雞 雞肉、洋芋 烤 8:2	麻婆肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.5	2	2.5	812
2	二	小米飯 白米、小米	紅燒豬肉 豬肉、刈薯 燒 8:2	西紅柿炒蛋 番茄、蛋 炒 6:4	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 青菜	小魚味噌湯 海芽、味噌		6.4	2.6	2.1	2.6	813
3	三	肉燥 擔仔麵 麵、豬肉	雞腿排 雞排*1 滷	銀絲卷 銀絲卷*1 炸	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉 燜 7:3	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇、莢		6.6	2.5	2.1	2.4	810
4	四	白飯 白米	砂鍋魚丁煲 魚肉、凍腐 燜 8:2	蜜汁雞翅 雞翅*1 燜	白菜滷 白菜、菇 煮 7:3	有機 青菜	蒜味赤肉湯 筍、木耳、豬肉		6.5	2.6	2.2	2.5	818
5	五	糙米飯 白米、糙米	日式甜蔥雞 雞肉、洋蔥 煮 7:2:1	梅乾燒肉 筍干、豬肉、梅乾 燜 6:3:1	蒜香四季 條豆、紅蘿蔔 煮 8:2	有機 青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.6	2.5	2.2	2.5	817
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	蜜汁肉排 豬排*1 煮 8:2	毛豆什錦蝦仁 刈薯、蝦仁、毛豆 炒 7:2:1	螞蟻上樹 白菜、冬粉 煮 5:4:1	履歷 青菜	裙帶海芽湯 海帶芽、蛋		6.5	2.5	2	2.4	801
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	法式奶香雞 雞肉、鮑菇 煮	香菇肉燥 乾丁、絞肉、香菇 煮 6:3:1	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒 9:1	有機 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.4	2.6	2.1	2.6	813
10	三	櫻花蝦 油飯 白米、糯米、櫻花蝦	糖醋排骨 豬肉*3、彩椒 燜 8:2	香煎 脆皮餡餅 餡餅*1 烤	蒜香甘藍 高麗菜、木耳 炒 8:2	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.6	2.5	2.2	2.4	813
11	四	紅藜飯 白米、紅藜	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛*1 蒸	泡菜肉片 大白菜、年糕、豬肉 燜	花生海結 海帶結、花生 煮 9:1	有機 青菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
12	五	白飯 白米	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸 9:1	筍乾豬肉 豬肉、豬腳、筍乾 滷 7:2:1	鮮炒大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機 青菜	紅豆包心圓 包心圓、紅豆		6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	六	胚芽飯 白米、胚芽	炸雞腿 雞腿*1 炸	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒 7:3	肉燥條豆 條豆、絞肉 炒 8:2	履歷 青菜	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨						
15	一	運動會補假											
16	二	白飯 白米	咖哩魚排 魚排*1 燜	燒油豆腐 油豆腐、菇 燜 7:3	奶油白菜 白菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.6	2.6	2.2	2.6	829
17	三	焗烤野菇 肉醬麵 麵、豬肉、菇	檸香雞腿 雞腿 烤	香鬆鮮切薯條 新鮮薯條*4、海苔香鬆 烤	田園花椰 花椰菜、彩椒 炒 8:2	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、莢		6.6	2.5	2	2.5	812
18	四	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、梅干菜 煮	麥克雞塊 麥克雞塊*2 烤	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 青菜	肉骨茶湯 刈薯、雞肉		6.5	2.6	2.1	2.5	815
19	五	雜糧飯 白米、雜糧	蒲燒雞塊 雞肉*3、洋蔥 燜 8:1:1	歐姆蛋 洋芋、玉米、蛋 炒 5:3:2	翠炒三絲 海帶、干絲、紅蘿蔔 炒 6:3:1	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.5	2.2	2.6	822
22	一	白飯 白米	塔香豬肉片 豬肉、豆皮 燜 8:2	甜醬滷味 蘿蔔、甜不辣 煮 6:4	清炒甘藍 高麗菜 炒	履歷 青菜	羅宋湯 洋芋、番茄		6.5	2.6	1.8	2.5	808
23	二	紫米飯 白米、紫米	白菜燒雞 雞肉、白菜 燜 8:2	瓜仔肉 冬瓜、豬肉、碎瓜 滷 6:3:1	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.5	1.8	2.6	812
24	三	紅蔥 雞肉飯 白米、雞肉	椒鹽魚排 魚排*1 烤	蘿蔔糕 佐海山醬 蘿蔔糕*1 蒸	鮮菇金玉 玉米、鮑菇 煮 8:2	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		6.6	2.5	1.8	2.5	807
25	四	五穀飯 白米、五穀米	轟炸雞翅 雞翅*1 炸	客家豬肉小炒 乾片、豬肉 炒 8:2	茄汁粉絲 黃豆芽、冬粉 燜 6:4	有機 青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨		6.6	2.5	1.7	2.6	809
26	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	沙茶海根 海帶根 炒	有機 青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.4	2.6	1.8	2.5	831
29	一	白飯 白米	菲力雞排 雞排*1 燜	打拋豬肉 洋蔥、番茄、絞肉 煮 5:3:2	脆炒銀芽 豆芽、木耳 炒 8:2	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、莢		6.6	2.6	1.7	2.5	812
30	二	薏仁飯 白米、薏仁	滷肉 豬肉、豆干 滷 8:2	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸 9:1	紅片椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6.5	2.7	1.6	2.4	806



雙翼食品110年11月素菜單

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), 張姝緹(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	全蛋	蔬菜	油	熱
								麵	蛋	茶	量
1	一	白飯 白米	炒素肚 素肚, 彩椒 炒	哨子豆腐 豆腐, 木耳 煮	花椰鮮蔬 青白花 煮	青履 菜歷	四神湯 冬瓜, 四神料	6.5	2.6	2.0	2.8
2	二	炒飯 白米, 鮮蔬	茄汁豆包 豆包X1 燴	元氣山藥 洋芋, 山藥 煮	蓮藕炒蔬 蓮藕, 木耳, 紅蘿蔔 炒	青有 菜機	榨菜湯 榨菜, 黃豆芽	6.6	2.6	2.0	2.7
3	三	白飯 白米	五香豆干 豆干X2 油	玉米雞丁 素雞丁, 玉米, 秋葵 煮	鳳梨冬瓜 冬瓜, 鳳梨, 毛豆 煮	青履 菜歷	海芽湯 海芽, 金茸	6.8	2.7	2.0	2.6
4	四	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁豆腸 豆腸, 芝麻 煮	鮮菇白菜 大白, 柳松菇, 紅蘿蔔 煮	麻油紅菜 紅菜 煮	青有 菜機	蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇	6.8	2.6	2.0	2.7
5	五	糙米飯 白米, 糙米	鮮蔬凍腐 凍豆腐, 鮮蔬 燒	清炒時瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔 炒	芹炒金茸 芹菜, 金針菇, 木耳 炒	青有 菜機	黃瓜湯 黃瓜, 紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	2.5
8	一	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐, 九層塔 炒	紅絲豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 煮	椒鹽雙薯 地瓜, 洋芋 炸	青履 菜歷	味噌湯 豆腐, 味噌	6.7	2.5	2.0	2.4
9	二	地瓜飯 白米, 地瓜	海結豆干 豆干, 海結 油	花生麵筋 麵筋, 花生 油	鮮菇高麗 高麗, 鮮菇 煮	青有 菜機	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔	6.5	2.7	2.0	2.6
10	三	白飯 白米	小瓜豆腸 豆腸, 小黃瓜 炒	三色豆腐 豆腐, 玉米, 紅蘿蔔 煮	泡菜金菇 自製泡菜, 金菇, 木耳 煮	青履 菜歷	南瓜湯 南瓜, 鮮菇	7.0	2.2	2.0	2.2
11	四	義大利麵 麵, 鮮蔬	宮保素肉 素肉, 花生 煮	糖醋烤麩 烤麩 煮	雙鮮彩椒 彩椒, 杏鮑菇, 筍 炒	青有 菜機	海芽湯 海芽	6.5	2.6	2.0	2.8
12	五	白飯 白米	藥膳皮絲 素鴨皮絲, 山藥, 紅棗 煮	醬爆干丁 豆干, 紅蘿蔔, 毛豆 煮	扁蒲拌菇 扁蒲, 菇, 木耳 炒	青有 菜機	蔬菜湯 蘿蔔, 玉米, 金茸	6.6	2.5	2.0	2.7
15	一	紅藜米飯 白米, 紅藜米	豆乾山蘇 豆干, 山蘇 炒	韓式拌菜 豆芽, 海芽, 韓式甜醬 炒	藥燉山藥 山藥, 素肚, 牛蒡 炒	青履 菜歷	黃瓜湯 黃瓜, 紅蘿蔔	6.7	2.6	2.0	2.6
16	二	白飯 白米	塔香豆腸 豆腸, 九層塔 炒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨 炒	絲瓜粉絲 冬粉, 絲瓜, 玉米 煮	青有 菜機	竹筍湯 竹筍, 香菇	6.8	2.5	2.0	2.8
17	三	燕麥飯 白米, 燕麥	燒素排 素排X1 燒	孜然豆腐 豆腐, 毛豆 燒	木耳白菜 大白, 木耳, 紅蘿蔔 煮	青履 菜歷	油腐湯 玉米, 蘿蔔, 油豆腐	6.9	2.4	2.0	2.3
18	四	白飯 白米	栗子方干 豆干, 栗子 煮	黃瓜燒菇 黃瓜, 菇, 紅蘿蔔 燒	沙嗲河粉 河粉, 紅蘿蔔, 豆芽 炒	青有 菜機	芥菜湯 芥菜, 剝皮辣椒	6.7	2.5	2.0	2.5
19	五	油飯 白米, 糯米, 香菇	梅干豆包 豆包X1, 梅干 油	彩椒烤麩 烤麩, 彩椒 炒	芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻	青有 菜機	海芽湯 海帶芽, 薑絲	6.6	2.6	2	2.7
22	一	白飯 白米	蜜汁麵腸 麵腸, 時蔬 煮	燒豆腐 豆腐, 紅蘿蔔 煮	鮮菇豆苗 豆苗, 鮮菇	青履 菜歷	枸杞南瓜湯 南瓜, 枸杞	6.8	2.7	2.0	2.6
23	二	小米飯 白米, 小米	番茄素肚 番茄, 素肚 炒	什錦乾丁 豆干, 玉米, 毛豆, 芋頭 煮	燒冬瓜 冬瓜, 枸杞 燒	青有 菜機	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	6.8	2.6	2.0	2.7
24	三	白飯 白米	醬燒油腐 細油豆腐 燒	椒鹽條豆 條豆, 地瓜 炒	咖哩燉菜 青花, 洋芋, 咖哩 煮	青履 菜歷	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔	6.5	2.7	2.2	2.5
25	四	紫米飯 白米	香菇素燥 豆干, 香菇, 堅果 煮	醬淋秋葵 秋葵 煮	藥燉山藥 山藥, 豆皮, 洋蔥仁 煮	青有 菜機	番茄羅宋湯 高麗, 番茄	6.7	2.5	2.0	2.4
26	五	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干X1 燒	炒芥菜 芥菜 炒	扁蒲燒菇 扁蒲, 菇 燒	青有 菜機	米苔目湯 米苔目, 豆芽	6.5	2.7	2.0	2.6
29	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	筍香烤麩 烤麩, 筍 炒	滷海帶 海帶, 花生 油	京醬豆腐 豆腐, 小黃瓜, 金針菇 煮	青履 菜歷	玉米湯 玉米, 紅蘿蔔	6.7	2.5	2.0	2.4
30	二	炒麵 麵, 時蔬	榨菜豆干 豆干, 榨菜 炒	蜜汁地瓜 地瓜, 芝麻 煮	芹炒素肚 素肚, 芹菜, 甜椒 炒	蔬有 菜機	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄	6.5	2.7	2.0	2.6