



雙翼食品110年12月菜單

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

大崗國中



地址：新北市樹林區志愛街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)

◎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，不適宜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 管	全 部	豆 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	番茄奶油麵 麵、豬肉、番茄	香草雞排 雞排*1 燒	炸奶滋布丁酥 玉米布丁酥*2 炸	彩蔬四季 條豆、彩椒 炒 8:2	履歷 青菜	菇菇濃湯 洋芋、香菇、筍		6.4	2.6	2.1	2.6	813
2	四	白飯 白米	咖哩醬豬排 豬排*1 燒	油腐細粉煲 油腐、冬粉、絞肉 煮 5:4:1	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲		6.6	2.5	2.1	2.4	810
3	五	紫米飯 白米、紫米	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜 炒 8:2	筑前豚肉燒 蘿蔔、豬肉 煮 6:4	芋香金玉 玉米、芋頭 煮 7:3	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.5	2.6	2	2.5	813
6	一	白飯 白米	宮保豬肉 豬肉、時蔬 燒 8:2	柴魚香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸 9:1	蒜味花椰 花椰菜 炒	履歷 青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2	2.4	801
7	二	糙米飯 白米、糙米	醬淋魚排 魚排*1 燒	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉 煮 8:2	奶香銀芽 豆芽、木耳 炒 8:2	有機 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.4	2.6	2.1	2.6	813
8	三	葷菇雞肉炒飯 白米、雞肉、菇	香滷豬排 肉排*1 燒	照燒年糕鍋 高麗、豆皮、年糕 煮 6:3:1	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮 9:1	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、筍		6.6	2.5	2	2.4	808
9	四	紅藜飯 白米、紅藜	蠔香嫩雞 雞肉、豆腸 燒 8:2	肉蓉刈薯燴蛋 刈薯、玉米、絞肉、蛋 炒 5:3:1:1	白菜滷 白菜、木耳 燒 8:2	有機 青菜	粉圓紅茶拿鐵 粉圓		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	五	白飯 白米	京醬肉片 豬肉、洋蔥 燒 8:2	焗烤青醬雞 洋芋、雞肉、起司 燒 7:3	炒三絲 海絲、干絲 炒 8:2	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐		6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	一	胚芽飯 白米、胚芽	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛*1 蒸	奶油鮑菇雞丁 雞肉、鮑菇 燒 8:2	拌炒黃芽 黃豆芽、海芽 炒 6:4	履歷 青菜	蕃茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.5	2	2.4	801
14	二	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	沙茶肉排 肉排*1 燒	麻婆肉茸豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 7:3	有機 青菜	赤肉湯 筍、豬肉		6.6	2.5	2	2.5	812
15	三	菇菇鐵板麵 麵、豬肉、菇	炸雞腿 雞腿*1 炸	哈燒大肉包 包子*1 蒸	豆醬桂筍 桂筍、木耳 燒 7:3	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.5	2.6	2.1	2.7	824
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 煮 4:4:2	玉米歐姆蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋 炒 8:1:1	碧綠花椰 花椰菜、針菇 煮 8:2	有機 青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
17	五	白飯 白米	蜜汁炒雞塊 雞肉*3 炒	鐵板針菇肉絲 刈薯、針菇、肉絲 炒 8:1:1	彩繪刺瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮 8:1:1	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐		6.5	2.6	2	2.6	817
20	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	香芋燉肉 豬肉、芋頭 燒 8:2	酸甜醬蝦捲 蝦捲*2 燒	木耳白菜 大白菜、木耳 燒 8:2	履歷 青菜	紅豆甜湯圓 湯圓、紅豆		6.6	2.5	2.1	2.4	810
21	二	白飯 白米	脆皮炸雞翅 雞翅*1 炸	番茄滑蛋 番茄、蛋 炒 8:2	鴛鴦冬瓜 冬瓜、腐皮 煮 8:2	有機 青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.6	2	2.5	813
22	三	古早味油飯 白米、糯米、花生	五香豬排 豬排*1 煮	大溪黑豆乾 黑豆乾、蘿蔔 滷 8:2	珍珠玉米 玉米、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.6	2	2.5	820
23	四	白飯 白米	堅果照燒雞 雞肉、油腐、芝麻 燒 8:2	白醬野菇燉肉 洋芋、豬肉、鮑菇 煮 6:3:1	沙茶條豆 條豆、木耳 炒 8:2	有機 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.1	2.6	819
24	五	糙米飯 白米、糙米	豆腐魚丁煲 魚肉、豆腐 燒 8:2	筍香瓜仔肉 筍、絞肉、醬瓜 煮 6:3:1	蒸蛋 蛋 蒸	有機 青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、針菇		6.4	2.6	2	2.3	806
27	一	白飯 白米	塔香米糕雞 雞肉、米血糕 炒 7:3	白玉滷蛋燒 滷蛋*1、蘿蔔 滷 8:2	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 7:3	履歷 青菜	QQ奶茶 QQ		6.5	2.5	2.1	2.6	813
28	二	胚芽飯 白米、胚芽	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮 8:2	肉燥油豆腐 油腐、絞肉 煮 8:2	醬燒海根 海帶根、針菇 煮 8:2	有機 青菜	香菇排骨湯 結頭菜、排骨	保 久 乳	6.6	2.5	2	2.4	808
29	三	肉絲炒烏龍 烏龍麵、豬肉	焦糖烤雞排 雞排*1 烤	五香福州丸 乾丁、菜脯、福州丸*1 煮 1:1:8	田園花椰 花椰菜、彩椒 煮 8:2	履歷 青菜	洋芋濃湯 玉米、洋芋、筍		6.5	2.6	2.1	2.5	815
30	四	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒魚排 魚排*1 燒	玉米奶油雞球 玉米、雞肉、紅蘿蔔 炒 6:3:1	螞蟻上樹 白菜、冬粉、絞肉 煮 5:4:1	有機 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、蔴鳳梨、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803



雙翼食品110年12月素菜單

大崗國中

連續三年衛生評鑑A級,新光產物一億元產品責任險,中央廚房地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,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58)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	五穀根	肉魚豆	蔬菜	油脂	熱量
1	三	燕麥飯 白米,燕麥	素水晶餃 素水晶餃x1 燴	三杯豆腐鮑菇 豆腐,杏鮑菇 炒	芹炒海根 海根,芹菜 炒	履歷 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔	6.6	2.6	2.3	2.7	836
2	四	白飯 白米	泡菜燒豆腐 油豆腐,泡菜 燒	小瓜素雞 小瓜,素雞 炒	豆芽粉條 豆芽,河粉,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	海芽湯 海芽	6.5	2.4	2.5	2.5	811
3	五	小米飯 白米,小米	茄汁豆捲 豆皮捲,番茄 煮	豆干炒筍 豆干,筍 炒	芋燒白菜 大白,芋頭 煮	有機 青菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞	6.8	2.2	2.1	2.8	820
6	一	白飯 白米	土豆麵筋 土豆,麵筋 煮	黃瓜鮮菇 大瓜,鮮菇 煮	三鮮嫩腐 豆腐,玉米,時蔬 煮	履歷 青菜	四神湯 山藥,小薏仁,四神包	6.4	2.6	2.1	2.7	817
7	二	炒米粉 米粉,時蔬,香菇	滷豆包 豆包x1 滷	菇炒鮮蔬 鮮蔬,鮮菇 炒	雙色花椰 青白花椰 炒	有機 青菜	刈菜湯 刈菜,紅蘿蔔	6.5	2.7	2	2.8	852
8	三	白飯 白米	彩椒素肚 素肚,彩椒 煮	滷蘭花干 蘭花干x1 滷	醬燒茄子 茄子 燒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	6.7	2.4	2	2.7	831
9	四	紫米飯 白米,紫米	塔香油腐 油豆腐,九層塔 炒	玉米彩丁 玉米,紅蘿蔔 煮	豆瓣筍筍 筍筍 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包	6.5	2.4	2	2.3	832
10	五	胚芽飯 白米,胚芽	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	芝麻牛蒡 牛蒡,芝麻 炒	關東煮 蘿蔔,玉米,素肉 煮	有機 青菜	海帶湯 海帶絲,皮絲	6.5	2.3	2.6	2.6	810
13	一	白飯 白米	紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮 炒	金菇高麗 高麗,金針菇,木耳 炒	梅干燒筍 筍,梅干 燒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	6.7	2.3	2	2.8	838
14	二	麥片飯 白米,麥片	芹香干絲 干絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	咖哩烤麩 烤麩,洋芋 煮	菇炒菠菜 菠菜,金針菇 炒	有機 青菜	香菇冬瓜湯 香菇,冬瓜	6.2	2.5	2	3	807
15	三	白飯 白米	紫蘇梅豆干 豆干,地瓜,紫蘇梅 煮	紅燒素獅頭 素獅頭x1 燒	皇宮菜 皇宮菜 炒	履歷 青菜	番茄蔬菜湯 番茄,洋芋	6.5	2.5	2	2.7	815
16	四	炒麵 麵,時蔬	酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	奶油玉米 玉米段x1 煮	芹炒豆干 豆干,芹菜 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	6.5	2.3	2	2.8	804
17	五	白飯 白米	小瓜細腐 細油豆腐,小黃瓜 煮	雙色花椰 花椰,時蔬 炒	藥膳鴨皮絲 素鴨皮絲,洋芋,山藥 煮	有機 青菜	刈薯湯 刈薯	6.5	2.6	2	2.7	822
20	一	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	滷豆包 豆包x1 煮	滷海結 海結,紅蘿蔔 滷	醬爆干丁 豆干,毛豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	梅干竹筍湯 竹筍,梅干菜	6.2	2.5	2	3	807
21	二	白飯 白米	紅燒豆干 四方干*2 滷	芋頭燒肉 素肉,芋頭 煮	燒茄子 茄子 燒	有機 青菜	冬至湯圓 湯圓,時蔬	6.8	2.2	2.1	2.8	820
22	三	白飯 白米	三色干絲 黑干絲,芹,紅蘿蔔 炒	紅燒烤麩 烤麩 燒	彩燴山藥 山藥,洋芋,紅棗 煮	履歷 青菜	蔬菜玉米湯 玉米,蘿蔔	6.4	2.6	2.1	2.7	817
23	四	糙米飯 白米,糙米	燒油豆腐 油豆腐 煮	椒鹽百頁 百頁,條豆,時蔬 炒	豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽 燒	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	6.5	2.7	2	2.8	852
24	五	白飯 白米	芝麻大黑乾 黑豆乾,芝麻 煮	泰式寬粉 寬粉,小黃瓜,番茄 煮	鍋燒大白 大白菜,紅蘿蔔 燒	有機 青菜	黃瓜湯 黃瓜,鮮菇	6.5	2.5	2.2	2.5	810
27	一	白飯 白米	雪菜豆干 雪菜,豆干 燒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔 燒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳	6.8	2.1	2.2	2.8	815
28	二	油飯 白米,糯米,香菇	滷花干 蘭花干,素丸子 滷	日式天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	老皮嫩腐 豆腐x1 燴	有機 青菜	蘿蔔金菇湯 蘿蔔,金耳	6.5	2.5	2.2	2.5	810
29	三	白飯 白米	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐 煮	豆鼓苦瓜 苦瓜,豆鼓 煮	玉米錦丁 玉米,蘿蔔,刈薯 煮	履歷 青菜	味噌海帶湯 海帶,味噌	6.5	2.5	2.3	2.8	826
30	四	燕麥飯 白米,燕麥	筍燒烤麩 烤麩,筍 燒	麻油高麗 高麗菜 炒	奶油南瓜 南瓜 煮	有機 青菜	刈薯湯 刈薯	6.6	2.5	2.4	2.5	822