



雙翼食品111年1+2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)、張姝婕(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 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	白飯 白米	烤魚排 魚排*1 烤	炸雞翅 雞翅*1 炸	金沙油豆腐 油豆腐、雞肉 煮 6:4	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.6	810
4	二	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、洋蔥 炒 8:2	黃金歐姆蛋 南瓜、洋芋、蛋 炒 4:4:2	韭香銀芽 豆芽、韭菜 炒 8:2	有機青菜	排骨湯 黃瓜、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
5	三	雞汁雞肉飯 白米、雞肉	沙茶肉排 豬排*1 燒	麥克雞塊 麥克雞塊*2 烤	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒 8:2	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
6	四	紫米飯 白米、紫米	脆皮烤雞排 雞排*1 烤	豆干肉絲小炒 豆干、豬肉 炒 8:2	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 煮 9:1	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.5	2.5	2.0	2.4	801
7	五	白飯 白米	可樂滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1	黃瓜雞丁 黃瓜、雞肉 煮 7:3	金茸海帶 海帶、金針菇 煮 9:1	有機青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	一	燕麥飯 白米、燕麥	香蒜雞 雞肉*3、彩椒 炒 8:2	白菜粉絲煲 白菜、冬粉、豬肉 燒 5:4:1	滷味拼盤 蘿蔔、黑乾 滷 6:4	履歷青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.5	2.0	2.4	801
11	二	白飯 白米	咖哩魚丁 魚肉、洋芋 煮 8:2	蜜汁翅小腿 翅小腿*2 燒	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒 8:2	有機青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.6	2.1	2.6	820
12	三	焗烤肉醬麵 麵、番茄	燒雞腿 雞腿*1 燒	沖繩黑糖捲 黑糖捲*1 蒸	豆瓣桂筍 筍、木耳 煮 8:2	履歷青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.5	2.6	2.0	2.4	808
13	四	白飯 白米	宮保豬肉 豬肉、時蔬 炒 8:2	甜醬米血糕 米血糕、蘿蔔 煮 5:4	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.0	2.5	820
14	五	小米飯 白米、小米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 炒 7:2.5:0.5	八寶炸醬肉燥 乾丁、絞肉、毛豆 煮 5:4:1	清炒扁蒲 扁蒲、木耳 煮 8:2	有機青菜	玉米大骨湯 玉米粒、蘿蔔、排骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
17	一	白飯 白米	酸甜魚條 魚肉*2 燒	芝麻照燒豬 豬肉、油豆腐、芝麻 燒 5:4:1	咖哩寬粉 豆芽、寬粉 煮 6:4	履歷青菜	赤肉三絲湯 筍、豬肉、針菇、紅蘿蔔		6.4	2.6	2.1	2.4	804
18	二	胚芽飯 白米、胚芽	烤雞翅 雞翅*1 烤	佃煮蘿蔔肉 蘿蔔、豬肉 煮 6:4	蒜香四季 條豆、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.4	811
19	三	豚肉蛋炒飯 白米、豬肉、蛋	梅乾肉排 豬排*1、梅干 燒	炸咕咕雞地瓜 雞肉*2、地瓜條*2 炸	甘藍鮮蔬 高麗菜、木耳 炒 8:2	履歷青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.4	2.5	2.0	2.5	798
20	四	白飯 白米	義式香草雞 雞肉、洋芋、南瓜 煮 7:2:1	古早味滷肉 結頭菜、豬肉 煮 6:4	鮮蔬花椰 花椰菜 炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.6	2.5	2.0	2.5	812

2月菜單

2 /11	五	白飯 白米	烤雞排 雞排*1 烤	魚香豆乾雞絲 豆干、雞肉 炒 6:4	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.6	2.0	2.4	815
14	一	紫米飯 白米、紫米	椒鹽烤魚排 魚排*1 烤	塔香三杯雞 雞肉、九層塔 炒 8:2	金菇大瓜 大黃瓜、金針菇 煮 7:3	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
15	二	白飯 白米	京醬豬排 豬排*1 煮	西紅柿滑蛋 番茄、蛋 炒 6:4	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳 炒 8:2	有機青菜	元宵湯圓 湯圓、白菜		6.5	2.6	2.0	2.4	808
16	三	野菇奶油燉飯 白米、菇	炸雞腿 雞腿*1 炸	港式小點拼盤 燒賣*1、鍋貼*1 蒸	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 9:1	履歷青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.5	2.6	2.1	2.5	815
17	四	白飯 白米	豬肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇 燒 7:2:1	焗烤泡菜雞 泡菜、雞肉、年糕 煮 4:4:2	台式滷味 雞腿、百頁、海帶 滷 6:2:2	有機青菜	竹筍湯 竹筍、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	五	紅藜飯 白米、紅藜	柴魚香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸 9:1	紅燒豬肉 結頭菜、豬肉 燉 6:4	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 5:4:1	茄汁天婦羅 甜不辣、洋蔥 炒 6:4	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒 9:1	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	808
22	二	燕麥飯 白米、燕麥	芝麻蜜汁雞 雞肉、芝麻 煮 9:1	瓜仔肉醬乾丁 豆乾、絞肉、醬瓜 煮 5:3:2	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮 8:2	有機青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米-芡	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
23	三	肉燥炒米粉 米粉、豬肉	醬燒豬排 豬排*1 煮	蒜蓉醬蘿蔔糕 蘿蔔糕*1 蒸	蝦香結頭 結頭菜 炒	履歷青菜	綠豆甜湯 綠豆		6.5	2.5	2.1	2.4	803
24	四	雜糧飯 白米、雜糧	日式味噌雞 雞肉、冬瓜 煮 8:2	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	豆醬海根 海帶根、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、油豆腐		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	白飯 白米	醬淋魚排 魚排*1 燒	壽喜燒豆腐 豆腐、茼蒿、紅蘿蔔 燒 7:2:1	海芽雙色 黃豆芽、海芽 煮 6:4	有機青菜	菜脯雞湯 豆豉、菜脯、雞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813



雙翼食品111年1-2月素菜單

大崗國中

提供非基改食材及章Q食材

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),陳盈靜(第5803號),方慈麗(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 穀	豆 蛋	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	白飯 白米	茶香豆干 豆干x2 油	日式天婦羅 地瓜、牛蒡 炸	酸菜素肚 素肚、酸菜 燒	履歷 青菜 青有	玉米蘿蔔湯 玉米、蘿蔔	6.5	2.7	2	2.5	820
4	二	糙米飯 白米、糙米	蜜汁麵腸 麵腸、時蔬 煮	豆芽河粉 豆芽、紅蘿蔔、河粉 煮	豆干炒山蘇 豆干、山蘇 炒	履歷 青菜 青有	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6.6	2.5	2	2.6	817
5	三	白飯 白米	大溪黑干 黑豆干 油	炒洋芋 洋芋、青椒 炒	芹炒海帶 海帶、紅蘿蔔、芹 炒	履歷 青菜 青有	絲瓜麵線 絲瓜、麵線	6.8	2.5	2	2.6	840
6	四	油飯 白米、糯米、香菇	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	小瓜素雞 小瓜、素雞 炒	塔香紫茄 茄子、九層塔 煮	履歷 青菜 青有	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	6.7	2.6	2	2.7	836
7	五	白飯 白米	豆皮三絲 豆皮、鮮蔬 炒	條豆鮮菇 條豆、鮮菇 炒	炒芥菜 芥菜 炒	履歷 青菜 青有	海芽湯 海芽	6.6	2.4	2	2.6	809
10	一	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩油腐 油豆腐、毛豆 煮	毛豆莢 毛豆莢 煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔 燒	履歷 青菜 青有	芽菜湯 豆芽、油片絲	6.5	2.8	2	2.6	832
11	二	白飯 白米	彩椒烤麩 烤麩、彩椒 煮	什錦羹 筍絲、菇、時蔬 煮	家常豆腐 豆腐、時蔬 煮	履歷 青菜 青有	冬瓜湯 冬瓜、香菇	6.6	2.7	2.1	2.5	830
12	三	麥片飯 白米、麥片	堅果豆包 豆包、地瓜、堅果 煮	山藥捲 山藥捲x1 炸	宮保油腐 油豆腐、筍 燒	履歷 青菜 青有	味噌湯 豆腐、味噌	6.7	2.8	2	2.7	844
13	四	白飯 白米	小瓜嫩腐 嫩油腐x1、小黃瓜 煮	燒蘿蔔 蘿蔔、菇 燒	醬淋秋葵 秋葵 煮	履歷 青菜 青有	海芽玉米湯 海芽、玉米	6.5	2.7	2.2	2.5	825
14	五	小米飯 白米、小米	榨菜干片 豆干、榨菜 炒	糖醋凍腐 蕃茄、凍豆腐 煮	梅干香筍 筍、梅干 燒	履歷 青菜 青有	鹹湯圓 湯圓、時蔬	6.8	2.6	2.1	2.7	845
17	一	白飯 白米	紅絲腐皮 紅蘿蔔、豆皮 煮	雪菜素肚 素肚、雪菜 炒	馬蹄條 馬蹄條x1 炸	履歷 青菜 青有	玉米鮮菇湯 玉米、鮑菇	6.4	2.7	2	2.6	818
18	二	香菇炒麵 油麵、時蔬	蜜汁素肚 素肚、芝麻 炒	豆芽拌蔬 豆芽、海芽、素火腿 炒	雙色干丁 豆干、筍丁、時蔬 炒	履歷 青菜 青有	巧達濃湯 洋芋、南瓜	6.6	2.6	2.2	2.7	834
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	番茄油腐 油豆腐、番茄 煮	紅絲劍筍 劍筍、紅蘿蔔 煮	土豆麵筋 麵筋、花生 滷	履歷 青菜 青有	白菜鮮菇湯 白菜、菇	6.7	2.7	2	2.5	834
20	四	白飯 白米	燒素排 素排x1 燒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	炒鮮蔬 時蔬 炒	履歷 青菜 青有	蘿蔔湯 蘿蔔、時蔬	6.7	2.7	2	2.5	834
2/11	五	燕麥飯 白米、燕麥	苜菜豆腐 豆腐、苜菜 煮	梅菜雙鮮 油腐、筍、肉丸 燒	扁蒲燒菇 扁蒲、菇 燒	履歷 青菜 青有	味噌海芽湯 海芽、味噌	7	2.3	2	3	848
14	一	白飯 白米	芹香豆腸 豆腸、芹菜 炒	滷鮮菇 刈薯、菇 滷	燒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜 青有	蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔	6.6	2.5	2	3	835
15	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	香菇素雞 素雞、香菇 煮	芋頭素肉 素肉、芋頭、栗子 炒	炒高麗 高麗菜 炒	履歷 青菜 青有	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.8	2.4	2	3	841
16	三	白飯 白米	醬燒嫩腐 豆腐、鮮菇 煮	燒大白菜 大白菜、紅蘿蔔 燒	地瓜烤麩 烤麩、地瓜 煮	履歷 青菜 青有	南瓜鮮菇湯 南瓜、鮮菇	6.8	2.3	2	3	834
17	四	南瓜義大利麵 麵、南瓜	干片彩椒 豆干、彩椒 炒	結頭拌菇 結頭菜、菇、素火腿 炒	番茄豆捲 豆皮捲、番茄 煮	履歷 青菜 青有	筍絲羹湯 鮮筍、豆芽、紅蘿蔔	7	2.2	2	3	840
18	五	十穀米飯 白米、十穀米	滷味燙 豆干、芋、筍、腰 滷	油腐燒筍 油腐、筍 煮	枸杞南瓜 南瓜、枸杞 煮	履歷 青菜 青有	鮮瓜湯 鮮瓜	6.6	2.3	2	3	820
21	一	白飯 白米	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	炒素雞 素雞片、香菇 煮	枸杞木耳 木耳、枸杞 炒	履歷 青菜 青有	竹筍仔湯 竹筍、梅干	7	2	2	3	825
22	二	雜糧飯 白米、雜糧	糖醋烤麩 烤麩x1、毛豆 滷	沙茶凍豆腐 凍豆腐、香菇 燒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜 青有	味噌芽菜湯 黃豆芽、海芽	7	2.2	2	3	840
23	三	白飯 白米	小瓜麵輪 麵輪、小黃瓜 炒	照燒干片 豆干、青椒 燒	豆瓣燒筍 筍、豆瓣醬 煮	履歷 青菜 青有	玉米濃湯 洋芋、玉米	6.8	2.4	2	3	841
24	四	地瓜飯 白米、地瓜	塔香素肚 素肚、九層塔 炒	金菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜 青有	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、蔬菜	6.8	2.3	2	3	834
25	五	白飯 白米	肉骨素肉燒 素肉、蘿蔔 煮	炸天婦羅 杏鮑菇、牛蒡 炸	油燻苦瓜 苦瓜 滷	履歷 青菜 青有	黃瓜湯 黃瓜、鮮菇	7	2.2	2	3	840