



雙翼食品111年3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，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	蔬	油	熱
1	二	胚芽飯 白米、胚芽	炸魚排 魚排*1 炸	玉米雞蓉 玉米、雞肉 炒 8:2	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽		6.4	2.5	2.1	2.5	801
2	三	肉絲炒飯 白米、豬肉	烤雞排 雞排*1 烤	砂鍋豬肉凍腐 凍豆腐、白菜、豬肉 煮 5:3:2	彩蔬條豆 條豆、彩椒 炒 8:2	履歷青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
3	四	白飯 白米	味噌燉肉 豬肉、蘿蔔 煮 7:3	烤肉米糕雞 米血糕、雞肉 煮 6:4	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮 8:2	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
4	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉 炒	馬鈴薯肉醬 洋芋、絞肉、番茄 燒 6:3:1	鮮炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機蔬菜	赤肉湯 蘿蔔、豬肉、木耳		6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	蒲燒魚 魚肉 蒸	翅小腿關東煮 蘿蔔、油腐、翅小腿*1 煮	奶油大白 白菜、南瓜 煮 7:3	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.4	2.4	2.0	2.4	786
8	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋 煮 8:2	魚香肉醬豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜 炒 8:2	有機蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
9	三	焗烤肉醬麵 麵、番茄	嫩汁豬排 豬排*1 滷	肉包 肉包X1 蒸	蒜香甘藍 高麗菜 炒	履歷青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.6	2.6	2.0	2.4	815
10	四	白飯 白米	炸雞腿 雞腿*1 炸	蒜香玉米豬肉 玉米、豬肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮 8:2	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾		6.5	2.6	2.0	2.6	817
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	醃醃滷肉 豬肉、豬頭菜 煮 7:3	塔香寬粉雞 冬粉、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	碧綠金菇 花椰菜、金針菇 煮 8:2	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
14	一	白飯 白米	芝麻烤雞腿排 雞腿排*1 烤	番茄歐姆蛋 番茄、蛋 炒 6:4	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 滷 8:2	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐、刈薔、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.1	2.4	811
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆沙茶肉 豬肉、豆芽、洋蔥 炒 7:2:1	麻婆鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮 6:4	四季條豆 條豆、木耳 炒 8:2	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	古早味油飯 白米、糯米、香菇	酸甜醬雞塊 雞肉、洋蔥 炒 8:2	海鮮捲 海鮮卷*2 烤	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮 7:2:1	履歷青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬淋魚排 魚排*1 燒	韓式泡菜雞 泡菜、雞肉、年糕 煮 6:3:1	紅絲桂竹 桂竹筍、紅蘿蔔 炒 8:2	有機蔬菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801
18	五	白飯 白米	奶油濃湯雞 雞肉、洋芋 煮 7:3	燒烤甜不辣片 甜不辣*1 燒	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒 8:2	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		6.6	2.6	2.0	2.4	815
21	一	紫米飯 白米、紫米	椒鹽魚排 魚排*1 烤	豬腳白菜滷 白菜、豬腳、木耳、豆皮 煮 5:3:1:1	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷青菜	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		6.5	2.5	2.0	2.4	801
22	二	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞塊 雞肉、彩椒 炒 8:2	古早味香蔥肉燥 豆干、豬肉 煮 7:3	鮮炒蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔 炒 8:2	有機蔬菜	金瓜排骨湯 南瓜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
23	三	青醬義大利麵 麵、時蔬	五香豬排 豬排*1 燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條X4 烤	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋、香菇、苡		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	酥炸雞腿排 雞排*1 炸	沙嗲粉絲煲 凍豆腐、冬粉、豬肉 煮 5:4:1	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔、海帶、玉米粒		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉、番茄 炒 8:2	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	豆芽拌蔬 豆芽、木耳、韭菜 炒 8:1:1	有機蔬菜	日式豆腐湯 豆腐		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	一	胚芽飯 白米、胚芽	鹽蔥醬淋雞 雞肉、蘿蔔 燒 8:2	爆炒乾片 豆干、小魚乾 炒 8:2	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	藥膳排骨湯 洋芋、排骨、枸杞		6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	二	白飯 白米	豆瓣豬 豬肉、紅蘿蔔 煮 8:2	百頁塔香雞蓉 百頁、海帶、雞肉 燒 5:3:2	鮮菇白菜 白菜、菇 煮 9:1	有機蔬菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇	保久乳	6.6	2.6	2.1	2.4	818
30	三	飄香雞滷飯 白米、豬肉、雞肉	糖醋雞塊 雞肉、洋蔥 炒 8:2	蒸餃 蒸餃*2 蒸	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		6.5	2.5	2.1	2.4	803
31	四	白飯 白米	壽喜燒魚排 魚排*1 燒	麵輪雞肉 冬瓜、麵輪、雞肉 燒 5:3:2	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜 燒 6:4	有機蔬菜	味噌湯 豆腐		6.5	2.6	2.1	2.5	815



雙翼食品111年3月素菜單

提供非基改及三章1Q食材，另本校未使用輻射污染食品

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)、張姝璇(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836號)

大崗國中

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全蛋	豆類	蔬	油	熱
								起	蛋	芽	脂	量
1	二	炒麵 麵、時蔬	芋頭豆干 豆干、芋頭 油	豆皮高麗 高麗、豆皮 煮	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	青有 菜機	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	6.6	2.6	2.0	2.7	829
2	三	紫米飯 白米、紫米	酸菜豆腸 豆腸、酸菜 炒	金菇長豆 綠豆、金菇 炒	椒鹽毛豆筴 毛豆筴 煮	青履 菜歷	四神湯 山藥、薏仁、四神包	6.8	2.7	2.0	2.6	846
3	四	白飯 白米	筍乾油腐 油豆腐、筍乾 油	佛手瓜 佛手瓜、筍類、甜椒 炒	玉米乾丁 豆乾、玉米、毛豆 炒	青有 菜機	巧達濃湯 洋芋、南瓜	6.8	2.6	2.0	2.7	843
4	五	麥片飯 白米、麥片	紅燒烤麩 烤麩、紅蘿蔔 燒	南瓜燉煮 南瓜、藕絲 煮	芹炒皮絲 皮絲、芹菜、時蔬 炒	青有 菜機	芽菜湯 榨菜、豆芽	6.5	2.7	2.2	2.5	825
7	一	白飯 白米	蕃茄豆腸 蕃茄、豆腸 煮	玉米山藥 玉米、山藥、小黃瓜 煮	紅燒油腐 油豆腐、紅蘿蔔 油	青履 菜歷	米苔目湯 米苔目、芹菜、時蔬	6.7	2.5	2.0	2.4	815
8	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	酸菜豆干 黑豆干、酸菜 煮	麻油青蔬 地瓜葉、麻油 煮	筍香素肚 素肚、筍 炒	青有 菜機	絲瓜湯 絲瓜、薑絲	6.5	2.7	2.0	2.6	825
9	三	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐、紅蘿蔔 油	鮑菇冬瓜 冬瓜、鮑菇 煮	紅絲豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	青履 菜歷	玉米濃湯 玉米、洋芋	7.0	2.2	2.0	2.3	804
10	四	素炒飯 米、高麗、玉米	香菇素雞 素雞、香菇 煮	螞蟻上樹 粉絲、豆芽 煮	菠菜豆腐 豆腐、菠菜 煮	青有 菜機	冬瓜湯 冬瓜	6.5	2.6	2.0	2.8	826
11	五	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩、地瓜 燒	金菇黃瓜 大黃瓜、金針菇 煮	芹炒海絲 海絲、牛蒡、芹菜 炒	青有 菜機	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6.6	2.5	2.0	2.7	821
14	一	小米飯 白米、小米	雪菜乾丁 豆乾丁、雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、秋葵、味噌 煮	豆酥扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、豆酥 煮	青履 菜歷	海芽金菇湯 海芽、金針菇	6.7	2.6	2.0	2.6	831
15	二	白飯 白米	芹香干絲 干絲、芹菜 炒	番茄豆腐 豆腐、杏鮑菇 煮	高麗菜苗 高麗菜苗、紅蘿蔔 炒	青有 菜機	結頭菜湯 結頭菜、薑絲	6.8	2.5	2.0	2.8	840
16	三	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	烤地瓜 地瓜x1 烤	青履 菜歷	黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔	6.9	2.4	2.0	2.3	817
17	四	白飯 白米	塔香豆腸 豆腸、九層塔 炒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	絲瓜玉粒 絲瓜、玉米 煮	青有 菜機	竹筍湯 竹筍、香菇	6.7	2.5	2.0	2.5	819
18	五	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	青有 菜機	油腐湯 玉米、蘿蔔、油豆腐	6.6	2.6	2	2.7	834
21	一	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	青履 菜歷	剝皮辣椒湯 蘿蔔、剝皮辣椒	6.8	2.7	2.0	2.6	846
22	二	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	6.8	2.6	2.0	2.7	843
23	三	白飯 白米	蜜汁麵腸 麵腸、芝麻 煮	燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔 煮	炒花椰 青白花椰 炒	青履 菜歷	紅麵線 麵線、筍	6.5	2.7	2.2	2.5	825
24	四	小米飯 白米、小米	番茄素肚 番茄、素肚 炒	燒冬瓜 冬瓜、木耳 燒	炸芝麻球 芝麻球x1 炸	青有 菜機	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6.7	2.5	2.0	2.4	815
25	五	白飯 白米	醬燒油腐 細油豆腐 燒	椒鹽條豆 綠豆、馬鈴薯、南瓜 炒	芹炒豆腸 豆腸、芹菜 炒	青有 菜機	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	一	紫米飯 白米	香菇素燥 豆干、香菇、堅果 煮	醬淋秋葵 秋葵 煮	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	青履 菜歷	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	6.7	2.5	2.0	2.4	815
29	二	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干x1 燒	炒芥菜 芥菜、薑絲 炒	芋頭蜜豆干 黑乾、芋頭 燒	青有 菜機	米苔目湯 米苔目、豆芽	6.5	2.7	2.0	2.6	825
30	三	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	815
31	四	義大利麵 麵、時蔬	榨菜素肚 素肚、榨菜 炒	芋泥包 芋泥包x1 蒸	芹炒豆干 豆干、芹菜、甜椒 炒	青有 菜機	番茄羅宋湯 高麗、番茄	6.5	2.7	2.0	2.6	825