



雙翼食品111年4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，本校未使用輻射污染食品，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)、張姝純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(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	五	白飯 白米	椰汁咖哩雞 雞肉、洋芋 8:2 煮	甜辣醬關東煮 蘿蔔、油豆腐、甜不辣 煮 4:4:2	木耳條豆 條豆、木耳 炒 8:2	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
清明節連假													
6	三	豬肉家常炒飯 白米、豬肉	泡菜豬排 豬排*1 燒	鐵板菇菇豆腐 豆腐、菇 煮 9:1	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒 9:1	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋-筴		6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	四	白飯 白米	普羅旺斯雞塊 雞肉*3、番茄 8:2 炒	筍乾滷豬腳 筍乾、豬肉、豬腳 滷 5:3:2	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	避風塘魚丁 魚丁 炸	黃金玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒 5:4:1	泰式寬粉 白菜、冬粉 煮 4:6	有機青菜	南瓜豬肉湯 南瓜、豬肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
11	一	白飯 白米	洋蔥雞肉 雞肉、洋蔥 炒 8:2	醬爆豆干 豆干 炒	奶油玉米 玉米*1 煮	履歷青菜	香菇排骨湯 結頭菜、排骨		6.4	2.4	2.0	2.4	786
12	二	紫米飯 白米、紫米	蒙古炒肉 豬肉、豆芽 炒 8:2	炸香香鹽酥雞 雞肉*3 炸	筍香三絲 海絲、筍、紅蘿蔔 炒 6:3:1	有機青菜	刈薯三絲湯 刈薯、木耳、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
13	三	焗烤番茄肉醬麵 麵、豬肉	烤雞排 雞排*1 烤	芝麻香鬆地瓜薯條 地瓜薯條*4、芝麻、香鬆 烤	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮 8:2	履歷青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.6	2.6	2.0	2.4	815
14	四	小米飯 白米、小米	米糕滷豬肉 豬肉、米血糕 滷 8:2	南瓜油腐嫩雞 油腐、雞肉、南瓜 煮 4:4:2	蒜香甘藍 高麗菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-筴		6.5	2.6	2.0	2.6	817
15	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚條 魚條*2 燒	宮保雞丁 雞肉、彩椒 煮 8:2	燒白菜 白菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
18	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	燒肉排 豬排*1 燒	奶油肉醬薯塊 洋芋、南瓜、絞肉、花椰 煮 5:3:1:1	滷味雙拼 海帶結、油腐 滷 6:4	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811
19	二	紅藜飯 白米、紅藜	炸雞腿 雞腿*1 炸	毛豆肉燥乾丁 乾丁、絞肉、毛豆 煮 6:3:1	木耳鮮瓜 黃瓜、木耳 煮 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
20	三	古早味油飯 白米、糯米	壽喜燒肉 豬肉、洋蔥 燒 8:2	麥克雞塊 麥克雞塊*2 烤	彩蔬玉米 玉米、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	海味金菇湯 海芽、金針菇		6.5	2.5	2.0	2.6	810
21	四	雜糧飯 白米、雜糧	瓜仔雞 雞肉、刈薯 炒 8:2	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	韭香豆芽 豆芽菜 炒	有機青菜	紅豆湯 紅豆、QQ		6.4	2.5	2.1	2.5	801
22	五	白飯 白米	蒲燒醬魚排 魚排*1 燒	白菜鵪鶉蛋 白菜、鵪鶉蛋*1 煮	紅絲青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	羅宋雞湯 洋芋、雞肉		6.6	2.6	2.0	2.4	815
25	一	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞肉 炒	砂鍋油腐細粉 油腐、冬粉、絞肉 煮 5:4:1	豆瓣桂筍 筍、紅蘿蔔 煮 8:2	履歷青菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.4	801
26	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	秘製燒肉醬甜條 甜不辣、洋蔥 燒 8:2	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒 9:1	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	沙茶炒麵 麵、時蔬	燒雞翅 雞翅*1 燒	鍋貼 鍋貼*2 蒸	大溪豆乾 黑豆乾、蘿蔔 煮 5:5	履歷青菜	綠豆甜湯 綠豆		6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	四	白飯 白米	醬淋魚排 魚排*1 燒	麻婆肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮 8:2	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮 8:2	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋-筴		6.6	2.6	2.1	2.5	822
29	五	燕麥飯 白米、燕麥	冬瓜燒雞 雞肉、冬瓜 煮 8:2	蒸蛋 蛋 蒸	翠炒海絲 海絲、紅蘿蔔 炒 9:1	有機青菜	味噌湯 豆腐		6.5	2.5	2.0	2.5	805