



雙翼食品111年6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)、張姝婕(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈寬(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，不適台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	三	蔥 油 雞 肉 飯 白米、雞肉	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥 燒 7:3	泰式酸甜醬 佐 海鮮排 海鮮排*1 燒	海味雙芽 黃豆芽、海芽 煮 8:2	履歷 青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.6	2.6	2.0	2.4	815
2	四	白飯 白米	鍋燒三杯雞 雞肉、九層塔 炒 9:1	番茄蛋豆腐 豆腐、蛋、番茄 煮 6:3:1	螞蟻上樹 冬粉、絞肉 煮 8:2	有機 青菜	結頭豚肉湯 結頭菜、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
6	一	紫米飯 白米、紫米	紅燒魚 魚肉、油腐 煮 7:3	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹 炒 8:2	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	履歷 青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋 煮 7:3	京醬豆干肉絲 豆干、豬肉 炒 8:2	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2	有機 蔬菜	黃瓜金菇湯 黃瓜、金針菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	三	焗烤奶油 蕈菇肉醬麵 麵、菇	醬燒里肌排 豬排*1 燒	麥 克 雞 塊 布 丁 酥 麥克雞塊*1、布丁酥*1 炸	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜 炒8:2	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋-芡		6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	四	白飯 白米	烤 雞 排 雞排*1 烤	番茄莎莎鵝蛋 刈薯、鵝蛋、番茄 煮 5:3:2	彩蔬條豆 條豆、紅蘿蔔煮7:3	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.6	2.6	2.0	2.4	815
10	五	五穀米 白米、五穀米	蔥爆沙茶肉柳 豬柳、洋蔥 炒 7:3	蒜香奶油雞蓉 玉米、洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮 4:3:2:1	燈籠滷味 蘿蔔、百頁、海帶 滷 5:3:2	有機 蔬菜	裙帶蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
13	一	白飯 白米	照燒芋頭雞 雞肉、洋芋、芋頭 燒 7:2:1	拌飯香菇肉燥 乾丁、絞肉、香菇 煮 5:3:2	紅片青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮8:2	履歷 青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	海山醬豬肉 豬肉、小黃瓜 炒 8:2	沙茶粉絲煲 冬粉、白菜、油豆腐 煮 6:2:2	脆炒雙絲 海帶、豆芽 炒8:2	有機 蔬菜	甜豆豆湯 豆類、洋蔥仁		6.5	2.5	2.0	2.6	810
15	三	傳 統 豬肉炒飯 白米、豬肉	醬燒魚排 魚排*1 燒	夜市烤醬米糕豬 米血糕、豬肉 燒 6:4	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒9:1	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.4	2.5	2.1	2.5	801
16	四	白飯 白米	嫩汁肉排 豬排*1 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	絲瓜鮮菇 絲瓜、菇 煮8:2	有機 青菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.6	2.6	2.0	2.4	815
17	五	小米飯 白米、小米	糖醋雞丁 雞肉、彩椒 煮 8:2	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉 炒 8:2	青醬薯塊 洋芋、紅蘿蔔 煮8:2	有機 蔬菜	清燉大瓜湯 大黃瓜、薑絲		6.6	2.6	2.1	2.5	822
20	一	白飯 白米	紅燒小排 豬肉、排骨、蘿蔔 炒 5:3:2	哨子肉末豆腐 豆腐、絞肉 炒 7:3	櫻花蝦高麗 高麗菜、櫻花蝦 炒9:1	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	二	雜糧飯 白米、雜糧	瓜仔雞 雞肉、紅蘿蔔、醬瓜 煮 7:2:1	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	木耳條豆 條豆、木耳 炒8:2	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	三	台 式 擔 仔 麵 麵、豬肉	甜蔥醬豬排 豬排*1 煮	奶油白醬 佐 肉丸子 洋芋、南瓜、肉丸*1 煮	豆瓣海根 海根、筍 煮6:4	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	紫米飯 白米、紫米	炸鹽酥魚塊 魚肉、油豆腐 炸 7:3	砂鍋白菜豬腳 白菜、豬腳、木耳 煮 5:4:1	黃金玉米 玉米、洋芋 煮7:3	有機 青菜	珍珠奶茶 珍珠		6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮 8:2	蜜汁雞丁 豆乾、雞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮8:2	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄、洋蔥		6.6	2.5	2.1	2.5	815
27	一	糙米飯 白米、糙米	芝麻蒲燒雞塊 雞肉、彩椒、芝麻 煮 7:3	肉燥油豆腐 油腐、絞肉 煮 7:3	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮8:2	履歷 青菜	肉骨茶湯 刈薯、排骨		6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	二	白飯 白米	黃金魚排 魚排*1 炸	紅燒洋芋雞 洋芋、雞肉 煮 6:4	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒8:2	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	保 久 乳	6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	三	肉 絲 拌 飯 白米、豬肉	烤 雞 翅 雞翅*1 烤	關東煮 百頁、蘿蔔、甜不辣 煮 4:4:2	鮮蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮8:2	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲		6.6	2.5	2.0	2.5	812
30	四	白飯 白米	蠔油筍燒豬 豬肉、筍 燒 7:3	冬瓜雞肉 冬瓜、雞肉 炒 6:4	白菜粉絲 冬粉、白菜 煮8:2	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.6	2.1	2.4	818