



雙翼食品 113年10月菜單

文青國中小



符合三章—Q提供非基改食物，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).方移釐(第8670號).李寶蒂(第01132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、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	二	糙米飯 白米.糙米	咖哩豬 豬肉.洋芋.煮	肉醬豆腐 豆腐.絞肉.番茄.煮	炒三絲 豆芽.紅蘿蔔.韭菜.炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	三	白飯 白米	蒜香奶油燉雞 雞肉.洋蔥.彩椒.蒜.燉	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1.滷	鮮蔬四季 條豆.木耳.紅蘿蔔.煮	季節青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔.玉米.味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
3	四	燕麥飯 白米.燕麥	筍乾扣肉 豬肉.筍乾.滷	海山醬關東煮 蘿蔔.魚丸.米血糕.煮	彩椒花椰 花椰菜.彩椒.煮	有機青菜	包心圓甜湯 包心圓.豆類		5.5	2.5	1.8	2.4	726
4	五	家常炒麵 麵.時蔬.肉	嫩汁雞翅 雞排X1.燒	豆干鹹豬肉 豆干.鹹豬肉.條豆.炒	炒海帶根 海帶根.炒	有機青菜	南洋肉骨茶 高麗菜.排骨		5.5	2.5	1.7	2.5	728
7	一	白飯 白米	冬瓜燉肉 豬肉.冬瓜.當歸.煮	菜脯炒蛋 菜脯.蛋.炒	蔬菜粉絲 冬粉.豆芽.煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍.雞肉		5.6	2.5	1.7	2.5	735
8	二	五穀飯 白米.五穀米	燒雞排 雞排X1.燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔.肉羹.煮	蒜香高麗 高麗菜.蒜.煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.5	2.4	1.8	2.4	716
9	三	白飯 白米	塔香醬燒肉 豬肉.百頁.燒	魚條+薯條 魚條.地瓜薯條.炸	木耳鮮瓜 時瓜.木耳.煮	季節青菜	粉圓撞奶 粉圓		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	五	小米飯 白米.小米	鹹水雞 雞肉.洋蔥.小黃瓜.煮	肉蓉油腐 油豆腐.絞肉.咖哩.滷	奶香薯塊 洋芋.紅蘿蔔.煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.4	2.5	1.8	2.5	723
14	一	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	炸魚排 魚排X1.炸	麵輪滷肉 蘿蔔.豬肉.麵輪.滷	蒜香花椰 花椰菜.蒜.煮	履歷青菜	南瓜豬肉湯 南瓜.豬肉.煮		5.5	2.5	1.7	2.5	728
15	二	白飯 白米	柴魚壽喜燒肉 豬肉.洋蔥.針菇.柴魚.燒	紅燒獅子頭 白菜.獅子頭X1.煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲.木耳.煮	有機青菜	小魚味噌湯 海芽.味噌.小魚乾		5.6	2.5	1.8	2.4	733
16	三	五穀飯 白米.五穀米	宮保雞 雞肉.彩椒.炒	蔥爆豬肉豆干 豆干.豬肉.蔥.炒	紅絲甘藍 高麗菜.紅蘿蔔.炒	季節青菜	酸辣湯 豆腐.時蔬.菇.木耳		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	四	白飯 白米	醬燒豬排 豬排X1.滷	墨西哥燉雞 洋芋.雞肉.菇.墨西哥香料.燉	麻香黃芽 黃豆芽.海芽.煮	有機青菜	芹香彩頭湯 蘿蔔.芹		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	五	番茄肉醬麵 面.時蔬.豬肉	嫩汁雞排 雞排X1.燒	鮮肉包 肉包X1.蒸	柴魚白菜 白菜.紅蘿蔔.柴魚.煮	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨	回饋豆漿	5.4	2.5	1.8	2.5	723
21	一	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉.刈薯.炒	甜不辣片 甜不辣X1.燒	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔.煮	履歷青菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	二	麥片飯 白米.麥片	麻油雞 雞肉.高麗菜.枸杞.煮	馬鈴薯燉肉 洋芋.豬肉.燉	彩椒四季 條豆.彩椒.煮	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		5.6	2.5	1.8	2.4	733
23	三	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉.豬腳.花生.滷	木須炒蛋 洋蔥.蛋.木耳.紅蘿蔔.炒	香菇白菜 白菜.香菇.煮	季節青菜	糯米雞湯 時蔬.糯米.雞肉		5.5	2.5	1.6	2.4	721
24	四	雜糧飯 白米.雜糧米	炸雞翅 雞翅X1.炸	叻沙豬肉寬粉 冬粉.豬肉.豆芽.紅蘿蔔.煮	大溪滷味 豆干.海帶.滷	有機青菜	針菇鮮瓜湯 黃瓜.針菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	五	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉.豆腐.煮	蔥油雞 蘿蔔.雞肉.煮	木須高麗 高麗菜.木耳.炒	有機青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	一	燕麥飯 白米.燕麥	薑燒花瓜雞 雞肉.蘿蔔.醬瓜.煮	可樂餅 可樂餅X1.炸	紅燒油腐 油腐.青豆.燒	履歷青菜	竹筍排骨湯 竹筍.排骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
29	二	白飯 白米	打拋肉 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔.煮	雞堡排 雞堡排X1.烤	韭香豆芽 豆芽.韭菜.炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁		5.4	2.4	1.7	2.4	709
30	三	胚芽飯 白米.胚芽米	咖哩雞 雞肉.洋芋.煮	宜蘭西魯肉 白菜.肉片.紅蘿蔔.蝦皮.煮	翠炒海絲 海帶絲.炒	季節青菜	味噌湯 豆腐.蛋.味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
31	四	雞肉飯 白米.雞肉	蜜汁肉排 豬排X1.滷	葫蘆瓜貢丸 扁蒲.貢丸.煮	針菇鮮蔬 高麗菜.金針菇.炒	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉		5.4	2.4	1.7	2.4	709