



# 雙翼食品 113年10月菜單

# 文青國中小



符合三章一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：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506,營養師：李素卿(營養字第2703號),張姝綰(第4985號),方慈霞(第8670號),李賢蒂(第011132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	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1 二	糙米飯 白米,糙米	咖哩豬 豬肉,洋芋 烹	肉醬豆腐 豆腐,絞肉,番茄 烹	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 烹	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	鮮蔬四季 條豆,木耳,紅蘿蔔 烹	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 烹	彩椒花椰 花椰菜,彩椒 烹	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 烹	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 烹	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	蔬菜粉絲 冬粉,豆芽 烹	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 烹	蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹 烹	蒜香高麗 高麗菜,蒜 烹	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.5	2.4	1.8	2.4	718
9 三	白飯 白米	塔香醬燒肉 豬肉,百頁 烧	魚條+薯條 魚條,地瓜薯條 炸	木耳鮮瓜 時瓜,木耳 烹	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 烹	肉蓉油腐 油豆腐,絞肉,咖哩 滷	奶香薯塊 洋芋,紅蘿蔔 烹	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.4	2.5	1.8	2.5	723
14 一	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	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 烹	履歷青菜	南瓜豬肉湯 南瓜,豬肉 烹		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 烹	鮮蔬扁蒲 扁蒲,木耳 烹	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 烹	麻香黃芽 黃豆芽,海芽 烹	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 烹	鮮肉包 肉包X1 蒸	柴魚白菜 白菜,紅蘿蔔,柴魚 烹	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,刈薑 炒	甜不辣片 甜不辣X1 烧	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 烹	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 烹	馬鈴薯燉肉 洋芋,豬肉 烹	彩椒四季 條豆,彩椒 烹	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 烹	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 烹	叻沙豬肉寬粉 冬粉,豬肉,豆芽,紅蘿蔔 烹	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 烹	蔥油雞 蘿蔔,雞肉 烹	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 烹	可樂餅 可樂餅X1 烹	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 烹	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,洋蔥仁		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 烹	宜蘭西魯肉 白菜,肉片,紅蘿蔔,蝦皮 烹	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 扁豆,貢丸 烹	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