



雙翼食品 113年12月菜單

文青國小



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).方慈霞(第8670號).李賢帝(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	星期	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
2	一	白飯 白米	鐵板豬排 豬排X1 煮	洋芋雞 洋芋.雞肉.紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.6	2.4	1.6	2.5	725
3	二	燕麥飯 白米.燕麥	糖醋雞 雞肉.洋葱 煮	沙茶肉羹 竹筍.肉羹 煮	炒甘藍菜 高麗菜.紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.6	2.5	1.8	2.5	737
4	三	白飯 白米	法式菇菇燉肉 豬肉.洋芋.菇.彩椒 炒	蠔油雞汁油腐 油腐.雞肉.青豆 滷	翠炒海絲 海帶絲 炒	季節 青菜	粉圓奶茶 粉圓.奶茶		5.4	2.5	1.7	2.5	721
5	四	胚芽飯 白米.胚芽	麻油雞 雞肉.高麗菜 煮	豆干小炒 豆干.肉絲.紅蘿蔔 煮	黃瓜雲耳 黃瓜.木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐.海帶.柴魚.味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
6	五	雞蓉炒飯 白米.雞肉.菜脯	紅蔥豬排 豬排X1 燒	白菜年糕 白菜.年糕.絞肉.韭菜 煮	時蔬金玉 玉米.刈薯 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.雞肉.雞骨架		5.6	2.4	1.7	2.4	723
9	一	紫米飯 白米.紫米	三杯雞 雞肉.紅蘿蔔.九層塔 炒	奶香馬鈴薯蛋 洋芋.南瓜.蛋 炒	紅絲四季 條豆.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍湯 竹筍.豬肉		5.6	2.4	1.7	2.5	727
10	二	白飯 白米	蠔汁燒肉 豬肉.冬瓜 煮	番茄豆腐 豆腐.絞肉.番茄 煮	韭菜豆芽 豆芽菜.韭菜 炒	有機 青菜	味噌蛋花湯 海芽.蛋.味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
11	三	五穀飯 白米.五穀米	甜蔥金菇滑雞 雞肉.洋葱.金針菇 煮	白菜魚丸 白菜.魚丸.南瓜 煮	炒葫蘆瓜 葫蘆瓜.紅蘿蔔 煮	季節 青菜	冬瓜QQ湯 QQ.冬瓜茶		5.4	2.4	1.7	2.5	713
12	四	白飯 白米	塔香豬排 豬排X1 燒	蒜香黑輪燒 黑輪.洋葱.玉米 煮	炒高麗菜 高麗菜.木耳 炒	有機 青菜	大滷湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔		5.4	2.4	1.7	2.4	709
13	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	酸菜雞 雞肉.酸菜 煮	肉末蔬菜粉絲 冬粉.蔬菜.絞肉.紅蘿蔔 煮	芝麻豆干 豆干.芝麻 燒	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉		5.4	2.4	1.7	2.5	713
16	一	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉.時蔬 炒	黑醋野菜雞 洋葱.雞肉.彩椒.花椰 煮	雙色玉米 玉米.洋芋 煮	履歷 青菜	日式小魚湯 豆腐.小魚乾.味噌		5.5	2.4	1.6	2.4	713
17	二	麥片飯 白米.麥片	黃燜雞 雞肉.洋芋 煮	炸醬肉末乾丁 乾丁.絞肉.毛豆 煮	麻香海結 海結.芝麻 滷	有機 青菜	彩頭豬肉湯 蘿蔔.肉絲		5.5	2.5	1.8	2.5	730
18	三	白飯 白米	蒜香魚塊 魚肉.百頁.蔥蒜 炸	烤肉醬甜不辣 甜不辣.洋葱 炒	薑絲冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔 煮	季節 青菜	針菇海帶湯 海芽.金針菇		5.4	2.4	1.8	2.5	716
19	四	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉片.洋葱.青蔥 炒	綜合滷味拼盤 油腐.貢丸.蘿蔔 滷	鮮菇白菜 白菜.針菇 煮	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716
20	五	甜麵醬 乾拌麵 麵.豆干.時蔬	紅燒豬排 豬排X1 燒	醬燒雞 時蔬.雞肉.紅蘿蔔 燒	柴魚蘿蔔 蘿蔔.柴魚粉 煮	有機 青菜	羅宋湯 高麗.洋葱.番茄.絞肉	豆 奶	5.5	2.5	1.7	2.5	728
23	一	白飯 白米	燒雞翅 雞翅X1 燒	起司薯塊肉醬 洋芋.絞肉.花椰.起司 煮	鐵板豆芽 豆芽.韭菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇.柴魚		5.6	2.4	1.6	2.4	720
24	二	五穀飯 白米.五穀米	三杯醬肉蓉 絞肉.干丁 煮	雞堡排 雞堡排X1 烤	木耳條豆 條豆.木耳 煮	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽.薑		5.5	2.5	1.6	2.4	721
25	三	白飯 白米	蜜糖燒雞 雞肉.洋葱 炒	哨子豆腐 豆腐.絞肉.青豆 煮	彩繪大瓜 黃瓜.木耳.紅蘿蔔 煮	季節 青菜	薏仁排骨湯 洋芋.大骨.洋薏仁		5.5	2.5	1.7	2.4	723
26	四	紅藜飯 白米.紅藜	塔香豬排 豬排X1.九層塔 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	燒桂竹筍 桂竹筍 燒	有機 青菜	味噌湯 油腐.洋葱.味噌		5.6	2.5	1.7	2.4	730
27	五	白飯 白米	紅燒魚 魚肉.白菜 煮	奶香肉蓉玉米 玉米.豬肉.紅蘿蔔 煮	蔥爆干片 干片.蔥.時蔬 炒	有機 青菜	包心圓紅茶 包心圓.紅茶		5.6	2.4	1.6	2.4	720
30	一	糙米飯 白米.糙米	栗子燒肉 豬肉.洋芋.栗子 燒	打拋酸甜粉絲 冬粉.豆芽.絞肉.紅蘿蔔 煮	炒甘藍菜 高麗菜.木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉		5.5	2.4	1.6	2.4	713
31	二	豬肉油飯 白米.糯米.肉	醬燴魚排 魚排X1 燴	肉燥油豆腐 油豆腐.絞肉 煮	菇炒結頭 結頭.菇 炒	有機 青菜	竹筍豬肉湯 竹筍.豬肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714