



# 雙翼食品 114年1月菜單

## 文青國小



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)、張姝縱(第4985號)、方慈麗(第3670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	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	四	白飯 白米	普羅旺斯燉雞 雞肉、刈薯、番茄 煮	南瓜奶醬佐肉丸 肉丸X1、洋芋、南瓜 煮	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	味噌裙帶湯 海芽、蛋、味噌			5.6	2.4	1.6	2.5	725
3	五	豬肉炒麵 麵、時蔬、肉	炸魷魚排 魷魚排X1 炸	甜蔥玉米雞 玉米、洋蔥、雞絞肉 煮	紅燒嫩腐 豆腐、木耳 燒	有機青菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉、雞骨架			5.5	2.5	1.6	2.4	721
6	一	白飯 白米	藥膳麻油雞 雞肉、高麗菜、枸杞 煮	綜合滷味 米血糕、甜不辣、蘿蔔 煮	紅片扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨			5.6	2.4	1.6	2.4	720
7	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	爆炒干片 豆干、芹 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋			5.6	2.5	1.7	2.4	730
8	三	白飯 白米	竹筍燒雞 雞肉、竹筍 燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	季節青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋			5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	四	雜糧飯 白米、雜糧米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 燉	砂鍋粉絲雞 冬粉、雞絞肉、豆芽、紅蘿蔔 煮	彩蔬鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔、玉米 煮	有機青菜	西谷米奶茶 西谷米			5.5	2.5	1.7	2.5	728
10	五	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉、九層塔 炒	地瓜薯條 地瓜薯條X3 烤	豆瓣海根 海帶根 煮	有機青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、大骨			5.5	2.4	1.7	2.4	716
13	一	白飯 白米	酸菜魚 魚肉、時蔬、酸菜 煮	和風花枝羹 黃瓜、花枝羹、柴魚 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、白菜、蛋			5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	二	小米飯 白米、小米	義式濃湯雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	四季鹹豬肉 條豆、鹹豬肉 煮	紅燒豆腐 豆腐、時蔬 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚			5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	三	白飯 白米	泰式打拋豬肉 豬肉、番茄、小黃瓜 炒	沙嗲烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒	季節青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉			5.6	2.4	1.6	2.5	725
16	四	紅藜飯 白米、紅藜米	炸雞翅 雞翅X1 炸	肉片白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	海結方乾 豆干、海帶 油	有機青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜、大骨			5.4	2.5	1.6	2.4	714
17	五	白飯 白米	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	醬燒粉絲 冬粉、蔬菜 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	豆奶		5.4	2.5	1.6	2.5	718
20	一	雜糧飯 白米、雜糧米	宮保雞丁 雞肉、時蔬 炒	照燒丸子 蔬菜、丸子 煮	炒時蔬 時蔬 炒	履歷青菜	甜湯圓 湯圓、豆類			5.4	2.5	1.6	2.4	714