



雙翼食品

114年4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)、張殊綱(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 星 期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 餐	全 蛋	豆 漿	蔬 菜	油 脂	熱 量
1 二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、煮	貢丸鮮瓜煲 黃瓜、貢丸、煮	鮮蔬四季 條豆腐皮、炒	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2 三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉、彩椒、炒	木須炒蛋 洋蔥、木耳、紅蘿蔔、蛋、炒	蒜香花椰 花椰菜、蒜、煮	季節青菜	福菜竹筍湯 竹筍、福菜		5.4	2.5	1.6	2.5	718
7 一	糙米飯 白米、糙米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、滷	玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔、煮	螞蟻上樹 豆芽、冬粉、煮	履歷青菜	綠豆湯 綠豆		5.5	2.5	1.7	2.5	720
8 二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、椰漿、煮	燒烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥、炒	翠炒海絲 海帶絲、炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9 三	紫米飯 白米、紫米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥、炒	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔、炒	爆皮白菜滷 白菜、爆皮、煮	季節青菜	結頭大骨湯 結頭菜、排骨		5.4	2.4	1.7	2.5	713
10 四	番茄肉醬麵 麵、番茄、絞肉	炸雞翅 雞翅X1、炸	可樂餅 可樂餅X1、烤	薑絲冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、煮	有機青菜	巧達濃湯 洋芋、菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
11 五	雜糧飯 白米、雜糧	泡菜豬肉 豬肉、泡菜、燙	塔香三杯雞 竹筍、雞肉、紅蘿蔔、炒	四季條豆 條豆、紅蘿蔔、炒	有機青菜	芥菜米粉湯 米粉、豆芽、莖菜		5.4	2.5	1.8	2.5	723
14 一	糙米飯 白米、糙米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、針姑、炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、煮	白醬薯塊 洋芋、紅蘿蔔、煮	履歷青菜	羅宋湯 高麗、番茄、排骨		5.5	2.5	1.7	2.5	728
15 二	麥片飯 白米、麥片	沙茶肉片 豬肉、竹筍、炒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋、炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、煮	有機青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米		5.5	2.5	1.8	2.5	730
16 三	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、洋蔥、煮	沙茶赤肉羹 蘿蔔、肉羹、煮	炒花椰菜 花椰菜、炒	季節青菜	三絲湯 榨菜、豬肉、木耳		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17 四	肉燥乾拌麵 麵、豬肉	滷豬排 豬排X1、滷	客家豆干小炒 豆干、豬肉、炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、炒	有機青菜	西谷米奶茶 西谷米		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18 五	白飯 白米	紅燒魚丁 魚肉、洋芋、煮	瓜仔肉 冬瓜、絞肉、醬瓜、滷	蔬菜金玉 玉米、刈薯、煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
21 一	糙米飯 白米、糙米	印度咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、煮	泡菜春川炒雞 泡菜、雞肉、炒	金菇條豆 條豆、金針菇、炒	履歷青菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.5	713
22 二	白飯 白米	番茄紅燒雞 雞肉、蘿蔔、番茄、煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、炒	鮮蔬椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒	有機青菜	麻香海帶湯 海芽、薑		5.5	2.5	1.8	2.4	723
23 三	雜糧飯 白米、雜糧	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、姑、炒	雞柳條 雞柳條X2、烤	醬燒嫩腐 油豆腐、燒	季節青菜	洋芋排骨湯 洋芋、山藥、大骨		5.5	2.5	1.6	2.4	714
24 四	麻香野菇炊飯 白米、時蔬、菇	嫩汁雞翅 雞翅X1、燒	南瓜燉肉 洋芋、南瓜、豬肉、燉	木耳鮮瓜 黃瓜、木耳、煮	有機青菜	味噌湯 蛋、洋蔥、玉米、味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	723
25 五	五穀飯 白米、五穀米	魷魚排 魷魚排X1、炸	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、紅蘿蔔、炒	滷味 豆干、海帶、滷	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、雞骨架	豆 奶	5.4	2.4	1.7	2.4	723
28 一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉、炸	麻香米糕豚肉 米血糕、豬肉、煮	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、滷	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、紅蘿蔔		5.4	2.4	1.7	2.4	723
29 二	糙米飯 白米、糙米	砂鍋魚丁 魚肉、白菜、煮	豬肉粉絲 豆芽、冬粉、絞肉、紅蘿蔔、煮	哨子豆腐 豆腐、青豆、煮	有機青菜	大瓜排骨湯 黃瓜、大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	723
30 三	麥片飯 白米、麥片	鐵板奶香豬肉 豬肉、洋蔥、炒	海山醬關東煮 蘿蔔、黑輪、貢丸、煮	炒海帶根 海帶根、炒	季節青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉、雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.4	723