



# 雙翼食品 114年4月菜單

文青國小



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).方慈麗(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	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	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 燒	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	苳菜米粉湯 米粉,豆芽,苳菜		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,針菇 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,菇 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