



# 雙翼食品

114年6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).張姝緹(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢蒂(第01132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、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	招牌 雞 肉 飯 <small>白米,雞肉</small>	蔬菜炒肉片 <small>豬肉,蔬菜 煮</small>	海苔花枝丸 <small>花枝丸X2,海苔粉 烤</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>			5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔 煮</small>	筍香燒肉羹 <small>筍,肉羹,紅蘿蔔 煮</small>	木耳四季 <small>條豆,木耳 煮</small>	有機 青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽</small>			5.5	2.5	1.8	2.4	726
4	三	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	香滷豬排 <small>豬排X1 滷</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜,韭菜 ,煮</small>	季節 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米,蛋</small>			5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	四	白飯 <small>白米</small>	五香雞排 <small>雞排X1 燒</small>	肉蓉麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉 燒</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉,高麗 煮</small>	有機 青菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜,大骨</small>			5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	五	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生 滷</small>	黃金玉米雞 <small>玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 煮</small>	脆炒海絲 <small>海帶絲,紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	馬鈴薯雞湯 <small>洋芋,雞肉,雞骨架</small>			5.5	2.5	1.8	2.4	726
9	一	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉,九層塔 炒</small>	法式白醬燉肉 <small>洋芋,豬肉,紅蘿蔔 煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜,木耳 炒</small>	履歷 青菜	竹筍豚肉湯 <small>竹筍,豬肉</small>			5.5	2.5	1.6	2.4	721
10	二	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	壽喜燒肉丼 <small>豬肉,洋蔥,針菇 燒</small>	客家小炒 <small>豆干,豬肉,芹 炒</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	709
11	三	白飯 <small>白米</small>	梅汁糖醋雞 <small>雞肉,彩椒 炒</small>	米糕滷肉 <small>米血糕,豬肉,紅蘿蔔 滷</small>	鮮蔬蒲瓜 <small>蒲瓜,木耳 煮</small>	季節 青菜	南洋肉骨茶 <small>高麗菜,大骨,肉骨茶包</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	709
12	四	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	黃金魚排 <small>魚排X1 炸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米,蛋 炒</small>	五味嫩腐 <small>油腐,青豆 燒</small>	有機 青菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔,味噌</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	709
13	五	番 茄 肉 醬 麵 <small>麵,豬肉</small>	香草雞排 <small>雞排X1 燒</small>	檸檬雞柳條 <small>雞柳條X2 烤</small>	奶香白菜 <small>白菜,南瓜 煮</small>	有機 青菜	西谷米奶茶 <small>西谷米</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	麻婆魚丁 <small>魚肉,白菜 煮</small>	南瓜咖哩雞 <small>洋芋,南瓜,雞肉 煮</small>	紅絲條豆 <small>條豆,紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	榨菜雞湯 <small>榨菜,雞肉,雞骨架</small>			5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	二	白飯 <small>白米</small>	奶香鐵板雞 <small>雞肉,洋蔥 炒</small>	泰式打拋豆干 <small>乾丁,洋蔥,絞肉,番茄 煮</small>	脆炒三絲 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>			5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	三	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	竹筍燒肉 <small>豬肉,竹筍 燒</small>	蒸 蛋 <small>蛋,時蔬 蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜 炒</small>	季節 青菜	南瓜雞湯 <small>南瓜,雞肉,雞骨架</small>			5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	四	古早味 豬肉炒飯 <small>白米,豬肉</small>	鹽酥雞 <small>雞肉 炸</small>	肉末燒油腐 <small>油豆腐,絞肉 煮</small>	雙星花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	海帶排骨湯 <small>海帶,大骨</small>			5.5	2.4	1.7	2.4	716
20	五	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	泡菜豬排 <small>豬排X1,泡菜 燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,豆芽,絞肉,紅蘿蔔 煮</small>	木耳大瓜 <small>黃瓜,木耳 煮</small>	有機 青菜	筍仔雞湯 <small>筍,雞肉,雞骨架</small>	豆 奶		5.5	2.5	1.8	2.5	730
23	一	白飯 <small>白米</small>	新加坡海南雞 <small>雞肉,蘿蔔 煮</small>	壽喜燒豆腐鍋 <small>豆腐,洋蔥,絞肉,木耳 燒</small>	白菜滷 <small>白菜,菇,紅蘿蔔 滷</small>	履歷 青菜	冬瓜豬肉湯 <small>冬瓜,豬肉</small>			5.4	2.5	1.8	2.5	723
24	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	海鮮魷魚排 <small>魷魚排X1 炸</small>	沙嗲咖哩肉醬 <small>洋芋,絞肉,紅蘿蔔,咖哩 煮</small>	芹香海帶 <small>海帶,芹 炒</small>	有機 青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔,玉米,菇</small>			5.5	2.5	1.7	2.4	723
25	三	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉,彩椒 煮</small>	黃金泡菜魚丸 <small>泡菜,魚丸,南瓜 煮</small>	鮮炒時蔬 <small>花椰菜,木耳 煮</small>	季節 青菜	酸辣湯 <small>豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔</small>			5.5	2.4	1.7	2.5	720
26	四	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	薑燒里肌肉排 <small>豬排X1 燒</small>	蒜香玉米雞蓉 <small>玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 煮</small>	紅蔥甘藍 <small>高麗菜,紅蔥 煮</small>	有機 青菜	麻香海芽湯 <small>海芽</small>			5.5	2.5	1.7	2.4	723
27	五	白飯 <small>白米</small>	義式青醬雞 <small>雞肉,洋芋 煮</small>	大溪豆干滷肉 <small>豆干,豬肉 滷</small>	炒四季豆 <small>條豆,紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	刈薯大骨湯 <small>刈薯,大骨</small>			5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	一	白飯 <small>白米</small>	紅燒豬 <small>豬肉 燒</small>	關東煮 <small>蘿蔔,魚漿品 煮</small>	炒時蔬 <small>蔬菜 炒</small>	履歷 青菜	冬瓜QQ <small>QQ,冬瓜茶</small>			5.5	2.4	1.7	2.4	716