


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)、張姝綺(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李寶蒂(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	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 餐	全 穀	豆 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
2 一	招牌 雞肉飯 白米,雞肉	蔬菜炒肉片 豬肉,蔬菜 烹	海苔花枝丸 花枝丸X2,海苔粉 烤	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3 二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔 烹	筍香燒肉羹 筍,肉羹,紅蘿蔔 烹	木耳四季 條豆,木耳 烹	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.8	2.4	726
4 三	胚芽飯 白米,胚芽	香滷豬排 豬排X1 滷	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 ,煮	季節 青菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
5 四	白飯 白米	五香雞排 雞排X1 燒	肉蓉麻婆豆腐 豆腐,絞肉 燒	蔬菜冬粉 冬粉,高麗 煮	有機 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜,大骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
6 五	燕麥飯 白米,燕麥	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	黃金玉米雞 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 烹	脆炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔 烹	有機 青菜	馬鈴薯雞湯 洋芋,雞肉,雞骨架		5.5	2.5	1.8	2.4	726
9 一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	法式白醬燉肉 洋芋,豬肉,紅蘿蔔 烹	木耳花椰 花椰菜,木耳 炒	履歷 青菜	竹筍豚肉湯 竹筍,豬肉		5.5	2.5	1.6	2.4	721
10 二	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒肉丼 豬肉,洋蔥,針菇 燒	客家小炒 豆干,豬肉,芹 炒	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.4	1.7	2.4	709
11 三	白飯 白米	梅汁糖醋雞 雞肉,彩椒 炒	米糕滷肉 米血糕,豬肉,紅蘿蔔 滷	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜,木耳 煮	季節 青菜	南洋肉骨茶 高麗菜,大骨,肉骨茶包		5.4	2.4	1.7	2.4	709
12 四	五穀飯 白米,五穀米	黃金魚排 魚排X1 炸	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	五味嫩腐 油腐,青豆 燒	有機 青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
13 五	蕃茄 肉 醬 麵 麵,豬肉	香草雞排 雞排X1 燒	檸檬雞柳條 雞柳條X2 烤	奶香白菜 白菜,南瓜 烹	有機 青菜	西谷米奶茶 西谷米		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16 一	雜糧飯 白米,雜糧米	麻婆魚丁 魚肉,白菜 烹	南瓜咖哩雞 洋芋,南瓜,雞肉 烹	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 烹	履歷 青菜	榨菜雞湯 榨菜,雞肉,雞骨架		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17 二	白飯 白米	奶香鐵板雞 雞肉,洋蔥 炒	泰式打拋豆干 乾丁,洋蔥,絞肉,番茄 烹	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18 三	燕麥飯 白米,燕麥	竹筍燒肉 豬肉,竹筍 烧	蒸 蛋 蛋,時蔬 蒸	蒜香高麗 高麗菜 炒	季節 青菜	南瓜雞湯 南瓜,雞肉,雞骨架		5.4	2.5	1.8	2.5	723
19 四	古早味 豬肉炒飯 白米,豬肉	鹽酥雞 雞肉 炸	肉末燒油腐 油豆腐,絞肉 烹	雙星花椰 花椰菜,紅蘿蔔 烹	有機 青菜	海帶排骨湯 海帶,大骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
20 五	五穀飯 白米,五穀米	泡菜豬排 豬排X1,泡菜 烧	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,絞肉,紅蘿蔔 烹	木耳大瓜 黃瓜,木耳 烹	有機 青菜	筍仔雞湯 筍,雞肉,雞骨架	豆 奶	5.5	2.5	1.8	2.5	730
23 一	白飯 白米	新加坡海南雞 雞肉,蘿蔔 烹	壽喜燒豆腐鍋 豆腐,洋蔥,絞肉,木耳 烧	白菜滷 白菜,菇,紅蘿蔔 滷	履歷 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜,豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
24 二	胚芽飯 白米,胚芽米	海鮮魷魚排 魷魚排X1 炸	沙嗲咖哩肉醬 洋芋,絞肉,紅蘿蔔,咖哩 烹	芹香海帶 海帶,芹 炒	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.5	2.5	1.7	2.4	723
25 三	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉,彩椒 烹	黃金泡菜魚丸 泡菜,魚丸,南瓜 烹	鮮炒時蔬 花椰菜,木耳 烹	季節 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.5	720
26 四	雜糧飯 白米,雜糧米	薑燒里肌肉排 豬排X1 烧	蒜香玉米雞蓉 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 烹	紅蔥甘藍 高麗菜,紅蔥 烹	有機 青菜	麻香海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.7	2.4	723
27 五	白飯 白米	義式青醬雞 雞肉,洋芋 烹	大溪豆干滷肉 豆干,豬肉 滷	炒四季豆 條豆,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	刈薯大骨湯 刈薯,大骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
30 一	白飯 白米	紅燒豬 豬肉 烧	關東煮 蘿蔔,魚漿品 烹	炒時蔬 蔬菜 炒	履歷 青菜	冬瓜QQ OO,冬瓜茶		5.5	2.4	1.7	2.4	716