雙翼食品 114年10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:李京卿(營養字第2703號).張妹鍵(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
1	三	糙米飯 白米.糙米	炸花枝排 花枝排x1 炸	雞茸豆腐 凍豆腐.雞肉.木耳 煮	雙色花椰 青白花椰 炒	季節青菜	味噌海芽湯 海芽.金針菇.味噌		5.3	2.5	1.8	2.5	716
2	四	白飯 白米	蔥油雞 雞肉.蘿蔔.蔥 炒	椰漿叻沙豬肉 洋芋.豬肉.紅蘿蔔 煮	蔥酥條豆 條豆.油蔥酥 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐.刈薯.木耳.紅蘿蔔		5.5	2.5	1.7	2.4	723
3	五	紫米飯 白米.紫米	砂鍋魚 魚肉.時蔬 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋 炒	蒜香扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔 煮	有機青菜	榨菜雞湯 榨菜.時蔬.雞骨		5.3	2.4	1.7	2.5	706
7	二	小米飯 白米.小米	干燒豆豉雞 雞肉.刈薯.豆豉 炒	玉米奶香豬 玉米.洋芋.豬肉 煮	木耳花椰 花椰菜.木耳 煮	有機青菜	裙帶湯 海芽.蛋		5.5	2.4	1.8	2.5	723
8	三	白飯 白米	星馬茶湯豬 豬肉.蘿蔔.肉骨茶包 煮	打拋醬肉丸 獅子頭X1.洋蔥.番茄 煮	高麗粉絲 冬粉.高麗菜.紅蘿蔔 煮	季節青菜	竹筍雞湯 竹筍.雞骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
9	四	奶油雞茸麵 麵條.時蔬.肉	燒雞翅 雞翅X1 燒	豆干小炒 豆干.豬肉 炒	韭香豆芽 豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜 炒	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁		5.3	2.5	1.7	2.4	709
13	一	白飯 白米	碳烤雞排 雞排x1 烤	甜醬關東煮 蘿蔔.米血糕.魚丸 煮	醬燒海絲 海帶絲.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚干.味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	二	燕麥飯 白米.燕麥	蒙古炒肉 豬肉.豆芽.洋蔥 炒	茶葉蛋 茶葉蛋x1 滷	木耳條豆 條豆.木耳 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	三	白飯 白米	炸烏魚堡 烏魚堡x1 炸	梅干肉蓉 刈薯.豬肉.梅干菜 炒	櫻花蝦高麗 高麗.紅蘿蔔.櫻花蝦 炒	季節青菜	海芽湯 海芽		5.3	2.4	1.9	2.5	711
16	四	胚芽飯 白米.胚芽米	沙茶豬排 豬排X1 燒	油腐煨雞 油豆腐.雞肉.紅蘿蔔 煮	黃瓜燉煮 黃瓜.紅蘿蔔 煮	有機青菜	藥膳錦蔬湯 白菜.菇.大骨		5.3	2.5	1.8	2.5	716
17	五	白飯 白米	鹽蔥醬淋雞 雞肉.洋蔥.蔥 煮	黃金泡菜豬 白菜.南瓜.豬肉 煮	紅絲花椰 花椰菜.紅蘿蔔 炒	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		5.3	2.4	1.8	2.4	704
20	一	櫻花蝦油飯 白米.糯米.櫻花蝦	嫩汁豬排 豬排X1 滷	螞蟻上樹 冬粉.豆芽.絞肉 煮	蒜味條豆 條豆.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐.柴魚.味噌		5.5	2.4	1.8	2.4	718
21	二	雜糧飯 白米.雜糧米	咖哩雞 雞肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	黃瓜肉羹 黃瓜.肉羹.紅蘿蔔 煮	金茸高麗 高麗.金針菇.木耳 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		5.4	2.4	1.8	2.5	716
22	三	白飯 白米	紅燒小排 豬肉.蘿蔔 燒	麻油雞 白菜.雞肉.麵輪.枸杞 煮	脆炒海根 海根.薑絲 炒	季節青菜	西谷米奶茶 西谷米		5.3	2.4	1.9	2.5	711
23	四	糙米飯 白米.糙米	三杯雞 雞肉.時蔬 炒	茄汁油腐燜肉 油豆腐.絞肉 煮	鮑菇花椰 花椰菜.鮑菇 煮	有機青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔.大骨.肉骨茶包		5.3	2.5	1.8	2.4	712
24	五												
27	一	白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉.洋芋.義式香料 煮	鐵板蔥爆雞 高麗.雞肉.菇 炒	醬炒寬粉 寬粉.豆芽 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.雞骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	二	雜糧飯 白米.雜糧米	金湯酸菜魚 魚肉.竹筍.木耳.酸菜 煮	豆干滷肉 豆干.豬肉 滷	玉米三色 玉米.刈薯.紅蘿蔔 煮	有機青菜	巧達濃湯 洋芋.菇.南瓜		5.4	2.5	1.7	2.4	716
29	三	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	烤肉醬天婦羅 甜不辣.洋蔥 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔.青豆 煮	季節青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.3	2.4	1.7	2.4	702
30	四	紫米飯 白米.紫米	豬排 豬排x1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	毛豆海結 海結.毛豆 滷	有機青菜	羅宋湯 高麗.洋蔥.番茄		5.3	2.4	1.7	2.4	702
31	五	白飯 白米	醬炒雞丁 雞肉.彩椒 煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮	彩蔬四季 條豆.彩椒 炒	有機青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔.大骨	豆奶	5.3	2.5	1.8	2.4	712