



# 雙翼食品 114年12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，本校未使用輻射食品及基因改造食品。

地址:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝純(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢帶(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	一	白飯 白米	蜂蜜照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻炒	魚香肉絲豆干 豆干,豬肉煮	炒冬粉 高麗,冬粉,小黃瓜煮	履歷青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜,大骨		5.5	2.4	1.8	2.4	718
2	二	紫米飯 白米,紫米	酥炸魚 魚肉,白頁炸	印度咖哩雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔煮	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔炒	有機青菜	藥膳雞湯 高麗,雞肉		5.3	2.5	1.8	2.5	716
3	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉,時蔬,九層塔煮	黃瓜肉羹 黃瓜,肉羹,紅蘿蔔煮	茄汁油豆腐 油豆腐煮	季節青菜	桂圓銀耳湯 白木耳,桂圓		5.3	2.5	1.7	2.4	709
4	四	小米飯 白米,小米	麵輪滷肉 豬肉,蘿蔔,麵輪滷	蒸蛋 蛋,時蔬蒸	黃金玉米 玉米,刈薯煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	五	白飯 白米	燒雞翅 雞翅X1燒	木須炒蛋 洋蔥,木耳,蛋炒	豆芽海根 海帶根,豆芽煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥,蛋,菇		5.3	2.5	1.9	2.5	719
8	一	白飯 白米	梅干筍燒肉 豬肉,筍,梅干滷	番茄蛋豆腐 番茄,蛋,豆腐炒	木耳花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,菇,肉骨茶包		5.4	2.4	1.8	2.4	711
9	二	燕麥飯 白米,燕麥	蔥油淋雞 雞肉,小黃瓜煮	洋蔥甜不辣 甜不辣,洋蔥炒	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜煮	有機青菜	結頭肉絲湯 結頭菜,豬肉		5.5	2.4	1.8	2.5	723
10	三	白飯 白米	蒲燒魚 蒲燒鯛X1蒸	鹽水雞 油豆腐,雞肉,條豆煮	清炒甘藍 高麗菜,木耳,紅蘿蔔炒	季節青菜	冬瓜QQ QQ		5.4	2.5	1.8	2.5	723
11	四	糙米飯 白米,糙米	洋釀蜜汁雞 雞肉,時蔬煮	福州丸 冬瓜,福州丸X1煮	玉米彩蔬 玉米,洋芋煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
12	五	香菇油飯 白米,糯米,香菇	蒜香豬排 豬排x1滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋炒	蒜酥季豆 條豆,南瓜,菇炒	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		5.3	2.4	1.8	2.4	704
15	一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉炸	貢丸滷味 蘿蔔,海結,貢丸滷	香菇白菜 白菜,香菇煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.3	2.4	1.8	2.5	709
16	二	麥片飯 白米,麥片	蘑菇醬燒豬 豬肉,洋蔥,菇煮	筍香雞 筍,雞肉,麵輪,毛豆煮	雙星花椰 青白花椰炒	有機青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.3	2.5	1.7	2.4	709
17	三	白飯 白米	菇菇雞 雞肉,菇,彩椒煮	蒜香玉米炒肉 玉米,刈薯,肉煮	絲瓜凍腐 絲瓜,凍腐,紅蘿蔔煮	季節青菜	什錦羹 白菜,紅蘿蔔,豬肉,香菇		5.3	2.5	1.7	2.5	714
18	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	叻沙醬肉柳 豬肉,洋蔥煮	茶葉蛋 蛋X1滷	芹炒海絲 海帶絲,芹煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨		5.4	2.4	1.8	2.5	716
19	五	白飯 白米	醬炒翅小腿 翅小腿x2炒	豆芽細粉 冬粉,豆芽,絞肉煮	炒高麗菜 高麗,鮮菇炒	有機青菜	榨菜大骨湯 榨菜,刈薯,大骨	豆奶	5.5	2.4	1.8	2.4	718
22	一	白飯 白米	炸豬排 豬排X1炸	番茄炒蛋 番茄,蛋炒	金菇條豆 條豆,金針菇,紅蘿蔔煮	履歷青菜	糯米雞湯 時蔬,糯米,雞骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
23	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,椰漿煮	肉骨茶燉豬 冬瓜,豬肉煮	照燒干片 豆干,紅蘿蔔炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,時蔬		5.5	2.5	1.7	2.4	723
24	三	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉,洋蔥燒	海鮮羹 蘿蔔,魚羹煮	鮮蔬鮑菇 花椰,鮑菇煮	季節青菜	柴魚味噌湯 海芽,時蔬,味噌		5.4	2.4	1.8	2.4	711
25	四												
26	五	白飯 白米	豆腐魚丁 魚肉,豆腐燒	佛跳牆 白菜,筍,芋頭,豬肉滷	扁蒲時蔬 扁蒲,時蔬煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		5.3	2.5	1.8	2.4	712
29	一	肉醬麵 麵,時蔬,絞肉	炸雞翅 雞翅X1炸	關東煮 蘿蔔,甜不辣,貢丸煮	香菇高麗 高麗,香菇炒	履歷青菜	大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.4	716
30	二	糙米飯 白米,糙米	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥燒	洋芋雞 洋芋,雞肉煮	豆芽雙絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔炒	有機青菜	鳳梨雞湯 冬瓜,雞肉,鳳梨		5.3	2.4	1.8	2.4	704
31	三	白飯 白米	南瓜燉雞 雞肉,南瓜煮	玉米炒蛋 玉米,蛋,時蔬炒	木耳結頭 結頭菜,木耳煮	季節青菜	洋芋豬骨湯 洋芋,大骨		5.5	2.5	1.7	2.4	723