



# 雙翼食品 115年3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:新北市樹林區志愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張殊妮(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	蔬	油	熱
2	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	燒雞翅 <small>雞翅X1燒</small>	玉米肉蓉 <small>玉米,絞肉,紅蘿蔔炒</small>	木須扁蒲 <small>扁蒲,木耳煮</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
3	二	白飯 <small>白米</small>	塔香豬排 <small>豬排X1燒</small>	赤肉羹 <small>蘿蔔,肉羹,柴魚粉煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔炒</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>		5.3	2.5	1.6	2.5	711
4	三	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	蠔油燒雞 <small>雞肉,刈薯煮</small>	蒜苗干片炒肉 <small>豆干,豬肉,蒜苗炒</small>	鮮炒椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔炒</small>	季節青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜,大骨</small>		5.3	2.5	1.8	2.4	712
5	四	白飯 <small>白米</small>	紅燒肉 <small>豬肉,冬瓜煮</small>	油腐雞 <small>油豆腐,雞肉,紅蘿蔔燉</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉,白菜煮</small>	有機青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
6	五	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉,洋蔥,蛋炒</small>	洋芋燉肉 <small>洋芋,豬肉,紅蘿蔔煮</small>	針菇海根 <small>海根,金針菇煮</small>	有機青菜	米粉湯 <small>米粉,時蔬</small>		5.5	2.4	1.6	2.4	713
9	一	白飯 <small>白米</small>	蜜醬魚 <small>魚肉,時蔬煮</small>	鮮瓜貢丸 <small>黃瓜,貢丸,木耳煮</small>	翠炒雙絲 <small>豆芽,韭菜炒</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>海芽,腐皮,味噌</small>		5.3	2.4	1.6	2.4	699
10	二	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔煮</small>	茶葉蛋 <small>雞蛋X1燉</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	三	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	紅蔥肉排 <small>豬排煮</small>	酸菜滷味 <small>蘿蔔,甜不辣,酸菜滷</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜,蒜炒</small>	季節青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,洋薏仁</small>		5.3	2.3	1.6	2.5	696
12	四	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞 <small>雞肉,南瓜煮</small>	瓜仔肉 <small>乾丁,絞肉,醬瓜煮</small>	彩蔬條豆 <small>條豆,紅蘿蔔炒</small>	有機青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜,排骨</small>		5.3	2.4	1.7	2.4	702
13	五	雞肉飯 <small>白米,雞肉</small>	豬排 <small>豬排X1燉</small>	洋芋雞 <small>洋芋,雞肉,義式香料煮</small>	蒜香玉米 <small>玉米,時蔬煮</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>豆腐,紅蘿蔔,木耳,蛋</small>		5.5	2.3	1.6	2.4	706
16	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	三杯雞 <small>雞肉,鮑菇煮</small>	關東煮 <small>油豆腐,蘿蔔,玉米煮</small>	奶香白菜 <small>白菜,南瓜煮</small>	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 <small>黃瓜,大骨</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	二	白飯 <small>白飯</small>	蔥爆沙茶肉 <small>豬肉,洋蔥,蔥炒</small>	麻香米血糕 <small>米血糕,高麗,枸杞煮</small>	韭菜豆芽 <small>韭菜,非菜,紅蘿蔔炒</small>	有機青菜	海芽針菇湯 <small>海芽,金針菇</small>		5.4	2.3	1.8	2.4	704
18	三	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	蜂蜜蒜香雞 <small>雞肉,小黃瓜煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條烤</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰菜炒</small>	季節青菜	四神湯 <small>洋芋,山藥,洋薏仁</small>		5.3	2.3	1.7	2.4	694
19	四	紅藜米飯 <small>白米,紅藜米</small>	燒豬排 <small>豬排X1燒</small>	泡菜雞 <small>泡菜,金針菇,雞肉煮</small>	鐵板油腐 <small>油豆腐,木耳煮</small>	有機青菜	味噌蛋花湯 <small>玉米,蘿蔔,味噌</small>		5.4	2.5	1.6	2.4	714
20	五	白飯 <small>白米</small>	鹽酥雞 <small>雞肉炸</small>	豆干豬肉 <small>豆干,豬肉,時蔬炒</small>	紅絲燒筍 <small>竹筍,紅蘿蔔炒</small>	有機青菜	蔬菜豬肉湯 <small>結頭菜,豬肉</small>	豆奶	5.4	2.4	1.6	2.4	706
23	一	白飯 <small>白米</small>	雞翅 <small>雞翅X1燒</small>	肉茸豆腐 <small>豆腐,絞肉煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜炒</small>	履歷青菜	燒仙草 <small>豆類</small>		5.3	2.5	1.6	2.4	707
24	二	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	小瓜雞丁 <small>雞肉,小黃瓜炒</small>	梅干肉蓉 <small>刈薯,豬肉,梅干煮</small>	玉米鮑菇 <small>玉米,鮑菇,紅蘿蔔煮</small>	有機青菜	三絲什錦湯 <small>豆腐,紅蘿蔔,木耳,金針菇</small>		5.5	2.3	1.6	2.5	710
25	三	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	筍香燒豬 <small>豬肉,筍煮</small>	賽門甜不辣 <small>蘿蔔,甜不辣,魚丸煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔炒</small>	季節青菜	苳菜雞湯 <small>冬瓜,苳菜,雞骨架</small>		5.3	2.4	1.7	2.4	702
26	四	白飯 <small>白米</small>	黃燜雞 <small>雞肉,洋芋,彩椒燉</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋炒</small>	干片炒蔬 <small>豆干,條豆炒</small>	有機青菜	麵線羹 <small>麵線,時蔬</small>		5.5	2.5	1.6	2.4	721
27	五	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	打拋豬 <small>豬肉,洋蔥,番茄,九層塔煮</small>	鍋燒白菜雞 <small>白菜,雞肉,筍,時蔬煮</small>	醬炒粉絲 <small>冬粉,豆筍炒</small>	有機青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,時蔬,豬肉</small>		5.5	2.4	1.6	2.4	713
30	一	肉燥麵 <small>麵,時蔬,肉</small>	香菇雞 <small>雞肉,蘿蔔,香菇煮</small>	蒸餃 <small>蒸餃X2蒸</small>	炒海帶絲 <small>海絲,芹炒</small>	履歷青菜	玉米雞湯 <small>玉米,雞骨架</small>		5.5	2.4	1.6	2.5	718
31	二	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	豉汁燒豬 <small>豬肉,洋蔥煮</small>	番茄蛋豆腐 <small>豆腐,番茄,蛋煮</small>	木耳結頭 <small>結頭菜,木耳煮</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜,雞骨架</small>		5.3	2.5	1.8	2.4	712