



雙翼食品 115年5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:新北市樹林區志聖街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝維(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，不適台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
4	一	番茄肉醬麵 <small>麵時蔬.絞肉</small>	燒雞翅 <small>雞翅X1 燒</small>	雞堡排 <small>雞堡排X1 炸</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲 炒</small>	履歷青菜	西式濃湯 <small>洋芋.時蔬</small>		5.4	2.4	2.2	2.4	721
5	二	白飯 <small>白米</small>	嫩汁豬排 <small>豬排X1 滷</small>	拌飯紹子肉哨 <small>豆干.番茄.絞肉.毛豆 煮</small>	雜菜冬粉 <small>冬粉.白菜.木耳 炒</small>	有機青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜.雞肉</small>		5.4	2.3	2.1	2.3	707
6	三	胚芽飯 <small>白米.胚芽米</small>	花瓜雞 <small>雞肉.蘿蔔.醬瓜 煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米.蛋.時蔬 炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜.紅蘿蔔 炒</small>	季節青菜	筍絲湯 <small>竹筍.豬肉</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	四	白飯 <small>白米</small>	蒜香魚丁 <small>魚肉.洋芋 煮</small>	白菜雞 <small>白菜.雞肉.豆皮 煮</small>	菇炒扁蒲 <small>扁蒲.時蔬 煮</small>	有機青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>		5.5	2.5	2.2	2.4	736
8	五	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	糖醋雞 <small>雞肉.彩椒 煮</small>	肉燥油豆腐 <small>油豆腐.絞肉 燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	有機青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔.大骨.肉骨茶包</small>		5.4	2.4	2.1	2.4	719
11	一	乾拌麵 <small>麵.時蔬</small>	五香肉排 <small>豬排X1 滷</small>	可樂餅 <small>可樂餅X1 烤</small>	蒜香條豆 <small>條豆.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄.蛋</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
12	二	小米飯 <small>白米.小米</small>	芝麻京醬雞 <small>雞肉.時蔬.芝麻 燒</small>	海芽滑蛋 <small>洋蔥.海芽.蛋 炒</small>	脆炒三絲 <small>豆芽.韭菜.紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜	日式味噌湯 <small>豆腐.玉米.味噌</small>		5.5	2.5	1.8	2.5	730
13	三	白飯 <small>白米</small>	蒜香肉柳 <small>豬肉.時蔬 煮</small>	雞塊 <small>雞塊X2 烤</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜.麵線 煮</small>	季節青菜	赤肉三絲湯 <small>刈薯.豬肉.木耳</small>		5.5	2.4	1.6	2.4	713
14	四	糙米飯 <small>白米.糙米</small>	小瓜雞丁 <small>雞肉.小黃瓜 煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔.蛋 炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜 煮</small>	有機青菜	海帶排骨湯 <small>海帶.大骨</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
15	五	白飯 <small>白米</small>	炸豬排 <small>豬排X1 炸</small>	肉末豆腐 <small>豆腐.絞肉 煮</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜.蒜 炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	~ 運動會補假 ~											
19	二	胚芽飯 <small>白米.胚芽米</small>	番茄燉肉 <small>豬肉.時蔬.番茄 煮</small>	玉米雞 <small>玉米.雞肉.時蔬 煮</small>	彩蔬雙絲 <small>條豆.時蔬 煮</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽.蛋</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726
20	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞 <small>雞肉.地瓜 煮</small>	豆干小炒 <small>豆干.豬肉.芹 炒</small>	柴魚白菜 <small>白菜.木耳.柴魚 煮</small>	季節青菜	羅宋湯 <small>番茄.蘿蔔.絞肉</small>		5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	四	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	滷肉排 <small>豬排X1 滷</small>	番茄炒蛋 <small>番茄.蛋 炒</small>	菇滷竹筍 <small>筍.菇 滷</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐.小魚干.味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
22	五	白飯 <small>白米</small>	照燒雞 <small>雞肉.豆干 煮</small>	可樂餅 <small>可樂餅X1 烤</small>	高麗炒菇 <small>高麗.菇 炒</small>	有機青菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜.大骨</small>	豆奶	5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	一	燕麥飯 <small>白米.燕麥</small>	瓜仔肉 <small>豬肉.冬瓜.醬瓜 煮</small>	花枝丸 <small>花枝丸x2 煮</small>	紅蔥花椰 <small>花椰菜.紅蔥 煮</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐.木耳.金針.菇</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	二	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	五香雞翅 <small>雞翅X1 燒</small>	關東煮 <small>甜不辣.米血糕.蘿蔔 煮</small>	醬燒海根 <small>海帶根.紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	洋芋大骨湯 <small>洋芋.大骨</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
27	三	白飯 <small>白米</small>	鹽酥雞 <small>雞肉 炸</small>	回鍋肉 <small>豆干.高麗.肉片 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽.紅蘿蔔.韭菜 煮</small>	季節青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜.豬肉</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	四	糙米飯 <small>白米.糙米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉.刈薯 燒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>蛋.時蔬 蒸</small>	玉米三色 <small>玉米.洋芋.紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	海芽味噌湯 <small>海芽.菇.味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
29	五	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉.蘿蔔.蔥 煮</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐.冬粉 煮</small>	蒜香黃瓜 <small>黃瓜.紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	香菇雞湯 <small>青木瓜.雞肉.香菇</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728