



# 雙翼食品 115年8+9月菜單

文青國中小



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),張姝緹(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢華(第011132號),劉玉琳(第013190號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含熱質之穀物、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  | 豆類  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|------------------|----|----------------|---------------------|------------------------|----------------------|------|-------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 31               | 一  | 白飯<br>白米       | 雞翅<br>雞翅X1 烤        | 番茄莎莎肉醬<br>番茄,洋蔥,絞肉 煮   | 高麗粉絲<br>冬粉,高麗 煮      | 履歷青菜 | 海芽皮絲湯<br>海芽,菇,豆皮絲       | 水果   | 5.6 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 723 |
| 1                | 二  | 燕麥飯<br>白米,燕麥   | 鐵板沙茶豬<br>豬肉,豆芽,時蔬 炒 | 咖哩油腐<br>油豆腐,菇 煮        | 南瓜白菜<br>白菜,南瓜,時蔬 煮   | 有機青菜 | 玉米濃湯<br>玉米,洋芋           |      | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 725 |
| 2                | 三  | 麥片飯<br>白米,麥片   | 和風照燒雞<br>雞肉,時蔬 煮    | 竹筍燒肉<br>竹筍,豬肉 煮        | 雙色花椰<br>青白花椰 煮       | 季節青菜 | 冬瓜肉絲湯<br>冬瓜,豬肉          |      | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 726 |
| 3                | 四  | 白飯<br>白米       | 醃醃燉肉<br>豬肉,小排,蘿蔔 煮  | 蒸蛋<br>蛋,時蔬 蒸           | 沙茶海根<br>海帶根,紅蘿蔔 煮    | 有機青菜 | 小魚味噌湯<br>豆腐,小魚干,味噌      |      | 5.4 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 721 |
| 4                | 五  | 肉醬義大利麵<br>麵,時蔬 | ☆炸雞腿<br>雞腿x1 炸      | 鍋貼<br>鍋貼x2 蒸           | 蝦香扁蒲<br>扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮 煮  | 有機青菜 | 豆豆薏仁湯<br>豆類,薏仁          |      | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 716 |
| 7                | 一  | 白飯<br>白米       | 豆豉燒豬<br>豬肉,洋蔥,蔥 煮   | 番茄炒蛋<br>番茄,蛋 炒         | 蔥油四季<br>條豆,紅蘿蔔 炒     | 履歷青菜 | 鮮瓜雞湯<br>黃瓜,雞骨架          | 水果   | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 709 |
| 8                | 二  | 糙米飯<br>白米,糙米   | △滷雞翅<br>雞翅x1 滷      | 醬燴魚丁<br>魚丁,時蔬 煮        | 田園玉米<br>玉米,紅蘿蔔,鮮菇 煮  | 有機青菜 | 日式味噌湯<br>海芽,時蔬,豆皮,柴魚,味噌 |      | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 9                | 三  | 白飯<br>白米       | 壽喜燒豬肉<br>豬肉,洋蔥 燒    | 麥克雞塊<br>麥克雞塊X2 烤       | 清炒甘藍<br>高麗菜,紅蘿蔔 炒    | 季節青菜 | 三絲羹湯<br>筍,時蔬,蛋          |      | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 720 |
| 10               | 四  | 雜糧飯<br>白米,雜糧   | 韓式洋釀雞<br>雞肉,時蔬 煮    | 南瓜奶香炒蛋<br>南瓜,洋芋,蛋 炒    | 韭香豆芽<br>豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜 煮 | 有機青菜 | 藥膳大骨湯<br>蘿蔔,大骨          |      | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 715 |
| 11               | 五  | 白飯<br>白米       | 烤雞排<br>雞排x1 烤       | 甜醬關東煮<br>蘿蔔,魚丸X1,甜不辣 煮 | 炒花椰菜<br>花椰,紅蘿蔔 煮     | 有機青菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米,時蔬,蛋        |      | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 716 |
| 14               | 一  | 洋薏仁飯<br>白米,洋薏仁 | 香菇雞<br>雞肉,紅蘿蔔,香菇 煮  | 黃瓜貢丸<br>黃瓜,貢丸,紅蘿蔔 煮    | 蝦香豆芽<br>豆芽,時蔬,蝦皮 煮   | 履歷青菜 | 榨菜豬肉湯<br>榨菜,豬肉          | 水果   | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 719 |
| 15               | 二  | 白飯<br>白米       | 椰香咖哩豬<br>豬肉,洋芋 煮    | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔,蛋 炒       | 塔香海絲<br>海帶絲,九層塔 煮    | 有機青菜 | 羅宋湯<br>時蔬,番茄,絞肉         |      | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 2.4 | 713 |
| 16               | 三  | 燕麥飯<br>白米,燕麥   | 脆皮雞排<br>雞排x1 燒      | 鐵板肉燥油腐<br>油豆腐,絞肉 煮     | 爆皮白菜<br>白菜,時蔬,爆皮 滷   | 季節青菜 | 鮮瓜大骨湯<br>冬瓜,大骨          |      | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 716 |
| 17               | 四  | 紅藜飯<br>白米,紅藜   | 薑汁燒肉<br>豬肉,時蔬 燒     | 燒烤黑輪片<br>黑輪片x1 燒       | 炒高麗菜<br>高麗菜,紅蘿蔔 炒    | 有機青菜 | 酸辣清湯<br>豆腐,時蔬,木耳        |      | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 723 |
| 18               | 五  | 白飯<br>白米       | ○炸魚排<br>魚排x1 炸      | 豆瓣炒肉<br>豬肉,筍 炒         | 清炒扁蒲<br>扁蒲,紅蘿蔔,時蔬 炒  | 有機青菜 | 味噌蔬菜湯<br>刈蓴,海芽,蛋,味噌     |      | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 713 |
| 21               | 一  | 乾拌麵<br>麵,時蔬    | ☆砂鍋魚<br>魚肉,白菜 煮     | 炸翅小腿<br>翅小腿x2 炸        | 玉粒錦丁<br>玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮  | 履歷青菜 | 奶香西谷米<br>西谷米            |      | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 726 |
| 22               | 二  | 小米飯<br>白米,小米   | 蒜味雞丁<br>雞肉,鮑菇 煮     | 蘿蔔肉羹<br>蘿蔔,肉羹 煮        | 金菇條豆<br>條豆,菇 炒       | 有機青菜 | 巧達濃湯<br>洋芋,菇            |      | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 725 |
| 23               | 三  | 白飯<br>白米       | 糖醋排骨<br>豬肉,小排,時蔬 煮  | 客家小炒<br>豆干,豬肉,蔥 炒      | 椒炒芽菜<br>豆芽,彩椒 炒      | 季節青菜 | 海芽蛋花湯<br>海芽,蛋           |      | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 716 |
| 24               | 四  | 雜糧飯<br>白米,雜糧   | 雞翅<br>雞翅X1 烤        | 瓜仔肉<br>冬瓜,豬肉,碎瓜 煮      | 木耳白菜<br>白菜,木耳 煮      | 有機青菜 | 味噌湯<br>豆腐,洋蔥,味噌         |      | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 709 |
| 9/25-9/28 連休愉快！！ |    |                |                     |                        |                      |      |                         |      |     |     |     |     |     |
| 29               | 二  | 紫米飯<br>白米,紫米   | 炸雞腿<br>雞腿x1 炸       | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥,蛋 炒         | 香菇高麗<br>高麗,香菇 炒      | 有機青菜 | 大滷湯<br>豆腐,時蔬,金針菇        | 豆奶回饋 | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 716 |
| 30               | 三  | 白飯<br>白米       | ○魚排<br>魚排x1 燒       | 白醬薯塊燉肉<br>豬肉,南瓜,洋芋 煮   | 塔香海帶<br>海帶,九層塔 煮     | 季節青菜 | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜,大骨,芽菜       |      | 5.6 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 727 |

△：為幸福餐A(雙主菜：大塊肉排(雞/豬)搭配散塊肉)

○：幸福餐B(雙主菜：魚排搭配散塊肉)

☆：幸福餐C(特色主食搭配大塊肉排(雞/豬))