



雙翼食品 108年10月菜單

提供非基改
食材及三章1Q

三峽國小

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)、陳盈靜(第5803號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	蔬菜	油脂	熱量		
1	二	大麥仁飯 白米、洋蔥仁	紅燒肉排 豬排*1 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	脆玉花椰 花椰菜、木耳 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果(低年級)	5.5	2.6	2.0	2.5	742.5	
2	三	白飯 白米	蔥燒魚 魚 煮	大瓜炒肉 黃瓜、豬肉 炒	芋香白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔 煮	產銷履歷	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		5.7	2.3	1.5	2.8	735	
3	四	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	蜜滷豆干 大黑干、紅蘿蔔、白芝麻 滷	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐、柴魚	水果(中、高年級)	5.4	2.5	2.0	2.5	728	
4	五	五穀米飯 白米、五穀米	蜜桔雞 雞肉、洋蔥、芝麻 炒	海山醬關東煮 玉米、蘿蔔、火鍋料 煮	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇 煮	產銷履歷	海結湯 海帶、豬肉		5.6	2.5	2.0	2.5	742	
5	六	白飯 白米	梅干炆肉 豬肉、梅干 滷	麻婆豆腐 豆腐、豬肉 煮	田園高麗 高麗菜、紅蘿蔔 煮	產銷履歷	蒜味肉絲湯 洋蔥、竹筍、豬肉、紅蘿蔔		5.6	2.5	2.0	2.5	742	
7	一	白飯 白米	炸卡啦雞腿排 雞腿排*1 炸	奶醬黃金蛋 洋芋、魚蛋、紅蘿蔔 煮	雙色花椰 白花椰、青花椰 煮	產銷履歷	紫菜金茸湯 紫菜、金茸	水果(中、高年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	735.5	
8	二	奶 油 白 醬 麵	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	豆干滷味 蘿蔔、豆干、素雞 滷	白菜滷 白菜、金針菇 煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果(低年級)	草莓餐包	5.6	2.5	1.5	2.6	734
9	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉	奶油玉米 玉米 煮	絲瓜炒肉 絲瓜、豬肉 煮	產銷履歷	黃瓜湯 大瓜、豬肉			5.6	2.5	2.0	2.5	742
10/10-10/13國慶日連休四天														
14	一	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉 炸	蘿蔔燜肉 蘿蔔、豬肉 煮	什錦白菜 大白菜、鮮菇、時蔬 煮	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋、洋蔥、時蔬	水果(中、高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742	
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	茶葉蛋 鮮蛋、茶葉 滷	櫻花蝦高麗 高麗、青蔥 煮	有機青菜	米苔目湯 米苔目、時蔬、韭菜、香菇	水果(低年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	735.5	
16	三	白飯 白米	砂鍋鮮魚 新鮮魚、白菜、豆皮 煮	南瓜麻糬燒 麻糬燒*2、南瓜 燴	菇炒花椰 花椰、紅蘿蔔、鮮菇 炒	產銷履歷	芹香南瓜湯 南瓜、芹菜		5.4	2.5	2.0	2.6	732.5	
17	四	胚芽飯 白米、胚芽	茴香雞腿 雞腿 滷	玉米碎肉 玉米、豬肉、青豆 煮	沙茶海帶 刈筴、海帶、芹菜、豬肉、煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔、木耳	水果(中、高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742	
18	五	白飯 白米	堅果菇菇雞 雞肉、菇、堅果 炒	生炒三鮮 洋蔥、豬肉、魷魚翅 炒	黃瓜金茸 黃瓜、金茸、紅蘿蔔 煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.6	2.5	2.0	2.5	742	
21	一	雜糧飯 白米、雜糧	蜜香燒肉柳 豬肉切片 烤	五香油豆腐 蘿蔔、油豆腐、貢丸 煮	蒜香花菜 花菜、時蔬 煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米、洋芋、蛋	水果(中、高年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	735.5	
22	二	糙米飯 白米、糙米	洋芋燒魚 魚丁、洋芋 煮	洋蔥炒雞 洋蔥、雞肉 炒	醬爆干丁 玉米、豆干、紅蘿蔔 煮	有機青菜	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇	水果(低年級)	5.4	2.5	2.0	2.6	732.5	
23	三	白飯 白米	燒烤花枝排 花枝排*1 烤	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉、紅蘿蔔 煮	塔香海根 豆芽、海根、九層塔 煮	產銷履歷	番茄羅宋湯 番茄、洋芋		5.6	2.5	2.0	2.5	742	
24	四	沙茶豬肉炒麵	椒鹽什錦百頁 地瓜、百頁、季豆 炒	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	絲瓜豆皮 絲瓜、豆皮、木耳 煮	產銷履歷	肉骨茶排骨湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨、肉骨茶	水果(中、高年級)	墨西哥麵包	5.5	2.7	1.5	2.5	738
25	五	白飯 白米	京醬豬排 豬排*1 滷	黃瓜野菜燒 大瓜、野菜、時蔬 煮	高麗粉絲 高麗、冬粉、時蔬 煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐、味噌			5.4	2.5	2.0	2.5	728
28	一	十穀米飯 白米、十穀米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	芹香黑輪 黑輪、芹菜 炒	鮮菇白菜 大白菜、鮮菇、紅蘿蔔 煮	產銷履歷	冬瓜湯 冬瓜、蔥仁	水果(中、高年級)	5.5	2.5	2.0	2.8	749	
29	二	櫻花蝦油飯	果香燒烤雞腿 雞腿 煮	青豆碎肉 刈筴、豬肉、青豆 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	有機青菜	薑絲海帶湯 海帶、豬肉	水果(低年級)	5.6	2.6	2.0	2.4	745	
30	三	白飯 白米	筍乾燒肉 豬肉、筍乾 煮	蒲瓜鵪蛋 蒲瓜、鵪蛋 煮	清炒花菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	產銷履歷	刈薯雞湯 刈薯、雞肉		5.5	2.6	2.0	2.2	729	
31	四	紫米飯 白米、紫米	紅燒雞 雞肉、蘿蔔 煮	炸地瓜球 地瓜球 炸	芹炒高麗 高麗、芹菜 煮	產銷履歷	玉米蔬菜湯 玉米、紅蘿蔔	水果(中、高年級)	5.4	2.5	2.0	2.5	728	