



雙翼食品 108年8.9月菜單

修改非基改
及三章10食材

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).張姝綹(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	半 穀 根	魚 豆	蔬 菜	油 脂	熱 量
30	五	白 飯 白米	花生豬腳 肉丁,豬腳,花生 滷	豆瓣雞柳 豆干,雞肉,蔥 炒	芋香白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	產銷 履歷	冬瓜湯 冬瓜,豬肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725
9/2	一	麥 片 飯 白米,麥片	照燒肉排 豬肉排 燒	黃瓜燒雞 大黃瓜,雞肉,紅蘿蔔 煮	洋芋魚蛋 洋芋,黃金魚蛋 煮	產銷 履歷	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果 (中高年 級)	5.4	2.6	1.8	2.6	735
3	二	奶油 香蒜麵 麵,時蔬	糖醋醬豆腸 豆腸,彩椒 炒	香菇滷蛋 蛋,香菇 滷	冬瓜鮮菇 冬瓜,鮮菇 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (低年 級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732
4	三	小米飯 白米,小米	三杯雞 雞肉,洋蔥,九層塔 炒	客家小炒 豆干,豬肉,芹菜,紅蘿蔔 炒	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇 炒	產銷 履歷	蘿蔔肉片湯 蘿蔔,肉片		5.6	2.6	1.5	2.6	742
5	四	白 飯 白米	筍干燒肉 豬肉,筍干 滷	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	蝦米扁蒲 扁蒲,木耳,蝦米 煮	產銷 履歷	南瓜雞湯 南瓜,雞肉	水果 (中高年 級)	5.6	2.5	1.7	2.5	735
6	五	薏 仁 飯 白米,洋薏仁(大麥仁)	滷雞腿 雞腿 滷	泡菜燒肉 泡菜,豬肉 煮	芹炒海絲 蘿蔔,海絲,芹菜 炒	產銷 履歷	酸辣清湯 豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳		5.5	2.6	1.6	2.6	737
9	一	白 飯 白米	咖哩燒肉 豬肉,洋芋 煮	貢丸瓜子肉燥 冬瓜,豬肉,貢丸 煮	韭香銀芽 豆芽,紅蘿蔔,韭菜 煮	產銷 履歷	刈薯雞湯 刈薯,雞肉	水果 (中高年 級)	5.5	2.6	1.5	2.5	730
10	二	糙 米 飯 白米,糙米	春川燒雞 雞肉,青椒,芝麻 炒	海陸雙鮮 洋蔥,豬肉,魷魚翅,芹菜 煮	雙色花菜 花椰菜,木耳 煮	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌	水果 (低年 級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732
11	三	白 飯 白米	蔥燒大排 豬排 燒	綜合滷味 刈薯,油豆腐,火鍋料 滷	長豆金茸 長豆,金針菇 炒	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,雞肉,芹菜		5.4	2.6	1.6	2.5	726
12	四	燕麥飯 白米,燕麥	炸 脆皮雞排 雞排 炸	洋蔥炒肉 洋蔥,豬肉 炒	筍炒四色 竹筍,豆干,紅蘿蔔,毛豆 煮	產銷 履歷	海帶湯 海帶,豬肉	水果 (中高年 級)	5.6	2.5	1.5	2.6	734
13	五	中秋節連休三天											
16	一	白 飯 白米	脆皮雞翅 雞翅*1 烤	紅燒小排 蘿蔔,小排 煮	櫻花蝦 高麗,紅蘿蔔,櫻花蝦 炒	產銷 履歷	紫菜蛋花湯 乾海帶芽,蛋	水果 (中高年 級)	5.6	2.6	1.5	2.6	742
17	二	麥 片 飯 白米,麥片	叉燒肉 豬肉切條 烤	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	脆炒三絲 刈薯,木耳,豬肉 炒	有機 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉	水果 (低年 級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737
18	三	白 飯 白米	花生豬腳 肉丁,豬腳,花生 滷	醬爆干片 豆干,豬肉,季豆,紅椒 炒	黃瓜木耳 黃瓜,木耳 煮	產銷 履歷	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.5	2.6	1.5	2.6	735
19	四	櫻花蝦 油飯 白米,糯米,香菇,櫻花蝦	堅果素雞片 素雞,小黃瓜,堅果 炒	炸 地瓜薯條 新鮮地瓜 炸	關東煮 玉米,蘿蔔,甜不辣 煮	產銷 履歷	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果 (中高年 級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732
20	五	白 飯 白米	五香豬排 豬排 燒	咖哩雞 洋芋,雞肉 煮	炒條豆 條豆,紅蘿蔔 炒	產銷 履歷	南瓜湯 南瓜,豬肉		5.5	2.5	1.6	2.4	721
23	一	白 飯 白米	梅干燒肉 豬肉,梅干 滷	玉米燒雞 玉米,雞肉,紅蘿蔔 煮	白菜滷 大白菜,豆皮,香菇 煮	產銷 履歷	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉	水果 (中高年 級)	5.5	2.6	1.5	2.6	735
24	二	紫 米 飯 白米,紫米	宮保雞 雞肉,彩椒 炒	蘿蔔肉片 蘿蔔,豬肉,紅蘿蔔 煮	燒油豆腐 洋芋,油豆腐 煮	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜,豬肉	水果 (低年 級)	5.8	2.6	1.5	2.5	751
25	三	白 飯 白米	豉汁肋排 肋排 煮	茄加沙沙佐雞 洋蔥,番茄,時蔬,雞肉 煮	絲瓜彩燴 絲瓜,木耳,金耳菇 煮	產銷 履歷	大滷湯 豆腐,刈薯,木耳		5.5	2.5	1.6	2.4	721
26	四	白 飯 白米	炸 鹽 酥 雞 雞肉 炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	雙色花椰 青白花椰菜 煮	產銷 履歷	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果 (中高年 級)	5.9	2.4	1.5	2.6	748
27	五	紹子炒麵 麵,時蔬	糖醋魚 魚,洋蔥 煮	黃瓜燒雞 黃瓜,雞肉 煮	奶油玉米 玉米,義式香料 炒	產銷 履歷	竹筍湯 竹筍,豬肉		5.5	2.5	1.6	2.4	721
30	一	地瓜飯 白米,地瓜	咖 哩 雞 雞肉,洋芋 煮	洋蔥燒肉 洋蔥,豬肉 煮	炒扁蒲 胡瓜,紅蘿蔔 煮	產銷 履歷	番茄羅宋湯 番茄,洋芋,洋蔥	水果 (中高年 級)	5.5	2.6	1.5	2.5	730

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果,魚類,蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!