



雙翼食品109年5月菜單

提供非基改
及三餐-Q食材

三峽國小

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! 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),張姝緹(第4985號),陳盈靜(第5803號),許晨萱

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬藻	湯品	副餐	全雞	肉類	蔬菜	油脂	熱量
1	五	胚芽飯 白米,胚芽	蜜香梅汁小排 豬肉,小排,紅蘿蔔 滷	洋芋燒雞 洋芋,雞肉 燒	蒜香花椰 綠花椰,木耳,蒜 炒	產銷履歷	大滷湯 筍絲,豆腐,木耳		5.6	2.6	2.0	2.4	745
4	一	白飯 白米	京醬肉排 肉排 煮	堅果玉米雞丁 玉米,雞肉,堅果 煮	開陽扁蒲 扁蒲,蝦米 煮	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄,高麗,蛋	水果 (中高年級)	5.5	2.6	2.0	2.2	729
5	二	薏仁飯 白米,薏仁	咖哩雞蛋 雞蛋x1,洋芋 煮	芹炒干片 豆干片,芹菜 炒	鹹鳳梨冬瓜 冬瓜,茼蒿九,鹹鳳梨 煮	有機青菜	黃瓜香菇湯 黃瓜,香菇	墨西哥麵包/ 水果(低年級)	5.7	2.4	2.0	2.3	733
6	三	白飯 白米	油腐燉肉 豬肉,油豆腐,蔥 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	刈薯條豆 刈薯,條豆,時蔬 炒	產銷履歷	肉骨茶湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,大骨 煮		5.5	2.5	1.8	2.5	730
7	四	紫米飯 白米,紫米	鳳梨醬燒雞 雞肉,冬瓜,鹹鳳梨 煮	竹筍炒肉絲 竹筍,豬肉 炒	海結滷味 蘿蔔,海帶結,豆干 滷	產銷履歷	法式濃湯 南瓜,洋芋	水果 (中高年級)	5.5	2.5	2.0	2.8	749
8	五	櫻花蝦炒飯 白米,櫻花蝦	烤香草烏魚排 烏魚排x1 烤	三杯百頁 百頁,時蔬 炒	茄汁寬粉 青木瓜,番茄,寬粉 炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉 煮		5.4	2.6	1.8	2.5	731
11	一	白飯 白米	洋蔥炒肉 豬肉,洋蔥 煮	海鮮燒肉捲 燒肉捲x1 烤	薑絲冬瓜 冬瓜,木耳,紅蘿蔔 煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	水果 (中高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742
12	二	奶油白醬麵 麵,時蔬	包心雞肉捲 雞肉捲X1 烤	炸海苔薯條 薯條,粉 炸	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (低年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	736
13	三	白飯 白米	雞腿排 雞腿排x1 烤	西魯肉津白 大白菜,肉絲,香菇 燒	鮮菇花菜 花椰菜,鮮菇 煮	產銷履歷	南瓜豬肉湯 南瓜,豬肉		5.5	2.6	2.0	2.2	729
14	四	十穀米飯 白米,十穀米	碳烤豬肋排 肋排 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋 炒	木耳黃瓜 黃瓜,木耳 煮	產銷履歷	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌	水果 (中高年級)	5.4	2.5	2.0	2.6	733
15	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 煮	海山醬關東煮 蘿蔔,火鍋料,竹輪 煮	芹炒三絲 干絲,海帶絲,豆芽,芹菜 炒	產銷履歷	冬瓜豬肉湯 冬瓜,豬肉		5.6	2.5	2.0	2.5	742
18	一	燕麥飯 白米,燕麥	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥 煮	塔香玉米雞 玉米,雞肉,九層塔 炒	XO醬條豆 條豆,小魚干,甜椒 炒	產銷履歷	酸辣湯 非基豆腐,木耳,紅蘿蔔 煮	水果 (中高年級)	5.5	2.5	2.0	2.5	735
19	二	白飯 白米	炸脆皮雞腿 雞腿x1 炸	沙茶肉羹 蘿蔔,肉羹 煮	花椰鮮菇 花椰菜,鮮菇 煮	有機青菜	紫菜蛋花湯 蛋,海帶芽 煮	水果 (低年級)	5.4	2.5	2.0	2.5	728
20	三	紫米飯 白米,紫米	磨菇豬排 豬排*1,杏鮑菇 燴	乾燒雞 洋芋,雞肉,蔥 燒	絲瓜百匯 絲瓜,金針菇,木耳 煮	產銷履歷	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		5.6	2.5	2.0	2.5	742
21	四	白飯 白米	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	蘋果酥皮派 蘋果派X1 烤	麻婆豆腐 豆腐,時蔬 煮	產銷履歷	麵線羹 麵線,時蔬	菲律賓麵包/ 水果(中高年級)	5.7	2.4	2.0	2.3	733
22	五	小米飯 白米,小米	五香焢肉 豬肉片X1 滷	蘿蔔燉雞 蘿蔔,雞肉 煮	梅香筍干 筍干,梅干菜 滷	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		5.7	2.4	2.0	2.3	733
25	一	雜糧飯 白米,雜糧	宮保雞 雞肉,時蔬 炒	奶香洋芋燉肉 洋芋,豬肉,南瓜 煮	雞絲高麗 高麗,雞肉 炒	產銷履歷	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚 煮	水果 (中高年級)	5.5	2.6	2.0	2.5	743
26	二	白飯 白米	炸黃金柳葉魚 柳葉魚x2 炸	玉米野菜揚 玉米,野菜揚,時蔬 煮	螞蟻上樹 豆芽,冬粉,絞肉 煮	有機青菜	海鮮濃湯 洋芋,鱈味絲	水果 (低年級)	5.7	2.3	1.5	2.8	735
27	三	白飯 白米	照燒雞翅 雞翅x1 滷	冬瓜燒肉 冬瓜,豬肉,紅蘿蔔 煮	四季干片 豆干,季豆 炒	產銷履歷	番茄羅宋湯 番茄,洋芋		5.5	2.5	2.0	2.5	735
28	四	櫻花蝦油飯 白米,糯米,櫻花蝦	糖醋豬排 豬排 煮	蝦捲 蝦捲x1 烤	紅片黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔 煮	產銷履歷	鮮筍湯 竹筍,大骨 煮	水果 (中高年級)	5.4	2.5	2.0	2.5	728
29	五	糙米飯 白米,糙米	蔥燒雞 雞肉,蔥 炒	番茄莎莎肉醬 番茄,刈薯,絞肉 煮	白菜滷 大白菜,香菇,豆皮 煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.6	2.5	2.0	2.5	742

本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類,雞蛋,乳製品,堅果類等),請注意食用