



雙翼食品109年8.9月菜單

供非基改
及三級1Q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:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝傑(第4985號),陳盈靜(第5803號),許

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬	湯品	副餐	全穀	肉類	魚類	油類	熱量
8/3	一	沙茶 家常炒麵 麵時蔬	照燒豬排 豬排x1 煮	醬燒豆腐煲 油豆腐,青豆 煮	紅片黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔 煮	產銷履歷	刈薯雞湯 刈薯,雞肉	水果(中 高年級)	5.4	2.6	1.8	2.6	735
9/1	二	白飯 白米	滷雞腿 雞腿x1 滷	冬瓜燜肉 冬瓜,豬肉 煮	螞蟻上樹 高麗,冬粉,絞肉 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果(低 年級)	5.5	2.7	1.5	2.5	738
2	三	小米飯 白米,小米	咖哩魚 *魚,洋芋 燉	冰糖照燒雞 豆干,雞軟骨,紅蘿蔔 滷	木須花椰 白花椰,木耳 煮	產銷履歷	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔,豬肉,草蓴		5.6	2.6	1.5	2.6	742
3	四	胚芽飯 白米,胚芽	天使雞排 雞腿排x1 烤	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	蝦米扁蒲 扁蒲,木耳,蝦米 煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果(中 高年級)	5.6	2.5	1.7	2.5	735
4	五	白飯 白米	炸卡啦雞腿排 雞腿排x1 炸	醬燒獅子頭 大白,獅子頭,紅蘿蔔 煮	芹香雙絲 刈薯,海蔴,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
7	一	白飯 白米	紅燒肉 豬肉,蘿蔔 煮	炸麥克雞塊 雞塊x2 炸	雞絲豆芽 豆芽,紅蘿蔔,雞肉,韭菜 煮	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌	水果(中 高年級)	5.6	2.6	1.5	2.6	742
8	二	櫻花蝦油飯 白米,糯米,香菇,櫻花蝦	糖醋素雞 素雞,彩椒 煮	香菇滷蛋 蛋,豆干,香菇 滷	雙色花菜 花椰菜,木耳 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	墨西哥麵包/水果(低年 級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737
9	三	白飯 白米	蠔汁小排 豬肉,小排,蘿蔔 煮	油腐燒鵪蛋 油豆腐,鵪蛋 煮	金針長豆 黃豆,金針 炒	產銷履歷	米苔目湯 米苔目,時蔬,豬肉,香菇		5.5	2.6	1.5	2.6	735
10	四	紅藜米飯 白米,紅藜米	包心雞肉捲 雞肉捲x1 烤	瓜子肉燥 冬瓜,豬肉,鹽瓜 煮	白菜滷 大白菜,豆腐,香菇 煮	產銷履歷	香菇雞湯 蘿蔔,香菇,雞肉	水果(中 高年級)	5.8	2.6	1.5	2.5	751
11	五	白飯 白米	照燒豬排 豬排x1 煮	番茄燜肉丸 番茄,洋蔥,肉丸 煮	毛豆筍丁 竹筍,紅蘿蔔,毛豆 煮	產銷履歷	玉米排骨湯 玉米,排骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
14	一	白飯 白米	照燒豬排 *豬排x1 煮	香草雞 洋芋,雞肉 煮	粉紅關東煮 蘿蔔,玉米,甜不辣 煮	產銷履歷	酸菜鴨湯 鹽菜,鴨肉	水果(中 高年級)	5.5	2.6	1.5	2.5	730
15	二	地瓜飯 白米,地瓜	菲力雞排 雞排x1 燒	生炒鮮魷 洋蔥,筍,鮮魷 炒	豆薯炒肉 刈薯,豬肉,毛豆 炒	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
16	三	白飯 白米	花生豬腳 肉丁,豬腳,花生 滷	海苔花枝丸 花枝丸x2,海苔粉 烤	黃瓜木耳 黃瓜,木耳 煮	產銷履歷	薯芋雞湯 山藥,洋芋,雞肉		5.4	2.6	1.6	2.5	726
17	四	白醬 義大利麵 麵時蔬	蜜汁雞翅 雞翅x1 滷	椒鹽鮑菇捲 鮑菇捲x2 炸	櫻花蝦高麗 高麗,紅蘿蔔,櫻花蝦 炒	產銷履歷	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨,肉骨茶包	水果(中 高年級)	5.6	2.5	1.5	2.6	734
18	五	白飯 白米	叉燒肉 豬肉切片x4 烤	豆干滷味拼盤 玉米,豆干,海蔴 滷	脆炒季豆 綠豆,紅椒 炒	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍,雞肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725
21	一	白飯 白米	醬燒魚排 虱目魚排x1 燉	豬腳白菜 大白菜,豬腳,香菇 煮	咖哩油豆腐 洋芋,油豆腐 滷	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁,排骨	水果(中 高年級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737
22	二	紫米飯 白米,紫米	豉汁小排 豬肉,小排,紅蘿蔔 滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	雙色花椰 青花椰菜 煮	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉	水果(低 年級)	5.9	2.4	1.5	2.6	748
23	三	白飯 白米	宮保雞 *雞肉,彩椒 煮	海結燒肉 海結,豬肉,麵輪 滷	絲瓜彩燴 絲瓜,木耳,金針 煮	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		5.5	2.6	1.5	2.5	730
24	四	椒鹽炒飯 白米,時蔬	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	炸地瓜球 地瓜球x3 炸	蜜香黑干 黑豆干,芝麻 滷	產銷履歷	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	草莓夾心麵包/水果(中高 年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
25	五	白飯 白米	黃金雞肉捲 雞肉捲x1 烤	番茄莎莎肉蓉 洋蔥,番茄,豬肉 煮	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔,青豆 煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.6	2.6	1.5	2.7	746
26	六	地瓜飯 白米,地瓜	蒜香豬排 豬排x1 煮	沙茶肉羹 蘿蔔,肉羹,時蔬 煮	金針扁蒲 扁蒲,金針,木耳 煮	產銷履歷	味噌野菜湯 高麗,黃豆芽,香菇,味噌		5.5	2.5	1.6	2.4	721
28	一	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	壽喜燒肉 洋蔥,豬肉 煮	蒜香長豆 長豆,玉米,筍,蒜 炒	產銷履歷	大滷湯 豆腐,刈薯,紅蘿蔔	水果(中 高年級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737
29	二	白飯 白米	糖醋豬肋排 豬肋排x1 煮	竹筍雞柳 筍,豆干,雞肉 炒	芋香白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	有機青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,鮮菇	水果(低 年級)	5.9	2.4	1.5	2.6	748
30	三	燕麥飯 白米,燕麥	左宗棠雞 雞肉,洋蔥 炒	黃瓜野菜湯 黃瓜,野菜 煮	豆芽炒肉 豆芽,木耳,豬肉 炒	產銷履歷	海帶湯 海帶,芹菜		5.5	2.6	1.5	2.5	730