



雙翼食品 109年10月菜單

提供非基
食材及三餐1Q

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),張姝緹(第4985號),吳佩儀(第7673號),陳盈靜(第580)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副餐	全蛋	肉類	蔬菜	油脂	熱量
5	一	白飯 <small>白米</small>	梅干燒肉 <small>豬肉x1,梅干煮</small>	油腐關東煮 <small>玉米,蘿蔔,油豆腐煮</small>	肉絲高麗 <small>高麗,肉絲,木耳炒</small>	海芽湯 <small>海芽,排骨</small>	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
6	二	【蔬食日】 香菇油飯 <small>白米,糯米,香菇,絞肉</small>	茄醬虎皮蛋 <small>雞蛋x1,洋蔥,番茄煮</small>	三杯豆腸 <small>豆腸,時蔬,九層塔炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲,金針菇,紅蘿蔔煮</small>	小魚 味噌湯 <small>豆腐,小魚干,味噌</small>	水果(低年級)/藍莓 夾心麵包					
7	三	薏仁飯 <small>白米,薏仁</small>	花生豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生,滷</small>	生炒三鮮 <small>竹筍,豬肉,魷魚,翅,芹菜炒</small>	吻魚絲瓜 <small>絲瓜,木耳,吻仔魚煮</small>	貢丸湯 <small>蘿蔔,貢丸</small>		5.6	2.6	2.0	2.4	745
8	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛 <small>魚x1,蒸</small>	香菇肉燥 <small>刈萵,豬肉,香菇煮</small>	蝦米白菜 <small>大白,紅蘿蔔煮</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>	水果(中 高年級)	5.7	2.4	1.7	2.6	739
12	一	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	泡菜溜魚球 <small>魚丁,自製泡菜,燴</small>	醬爆干片 <small>豆干,季豆,紅蘿蔔炒</small>	茄汁寬粉 <small>青木瓜,番茄,寬粉炒</small>	刈薯雞湯 <small>刈薯,雞肉</small>	水果(中 高年級)	5.6	2.2	1.7	2.7	721
13	二	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	茴香雞腿 <small>雞腿x1,滷</small>	蒸蛋 <small>蛋,時蔬,蒸</small>	紅片高麗 <small>高麗,紅蘿蔔煮</small>	巧達濃湯 <small>洋芋,洋蔥,紅蘿蔔</small>	水果(低 年級)	5.4	2.6	2.0	2.5	736
14	三	白飯 <small>白米</small>	梅乾焢肉 <small>焢肉片*1,梅干,滷</small>	玉米雞球 <small>玉米,雞肉,紅蘿蔔煮</small>	鴿蛋白菜 <small>大白,鴿蛋,木耳煮</small>	米苔目湯 <small>米苔目,豆芽,韭菜,香菇</small>		5.5	2.5	2.0	2.6	740
15	四	番茄 肉醬麵 <small>麵,番茄,絞肉</small>	包心雞肉捲 <small>雞肉捲x1,烤</small>	鯉魚香鬆 花枝丸 <small>花枝丸x2,鯉魚香鬆煮</small>	杏菇花椰 <small>白花椰,杏鮑菇,紅蘿蔔炒</small>	黃瓜肉絲湯 <small>大瓜,豬肉</small>	水果(中 高年級)	5.5	2.6	2.0	2.5	743
16	五	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	洋蔥豬肉井 <small>豬肉,洋蔥煮</small>	海結滷肉 <small>蘿蔔,海結,豬肉,滷</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲,紅蘿蔔煮</small>	酸辣清湯 <small>刈薯,豆腐,時蔬</small>		5.7	2.3	1.5	2.8	735
19	一	白飯 <small>白米</small>	甜薯燉肉 <small>豬肉,南瓜,洋芋煮</small>	沙茶什錦羹 <small>竹筍,豬肉,金針菇,紅蘿蔔煮</small>	白菜粉絲 <small>大白,冬粉,韭菜煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋</small>	水果(中 高年級)	5.5	2.5	2.0	2.5	735
20	二	雜糧飯 <small>白米,雜糧</small>	炸鹽酥雞 <small>雞肉x3,炸</small>	肉燥鴿蛋 <small>蘿蔔,豆干,絞肉,鴿蛋煮</small>	雙色花菜 <small>青白花椰煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	水果(低 年級)	5.4	2.5	2.0	2.5	728
21	三	白飯 <small>白米</small>	叉燒肉 <small>豬肉切片x4,烤</small>	味淋蔥燒雞 <small>洋蔥,雞肉,油豆腐炒</small>	玉米三色 <small>玉米,刈薯,紅蘿蔔煮</small>	小魚海帶湯 <small>小魚干,海帶,時蔬</small>		5.6	2.5	2.0	2.5	742
22	四	【蔬食日】 白醬雞茸麵 <small>麵,洋芋,雞肉絲</small>	番茄燒丸子 <small>番茄,洋芋,丸子,燒</small>	香蔥吉拿棒 <small>吉拿棒x1,烤</small>	蜜醬豆腸 <small>豆腸,芝麻煮</small>	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,紅蘿蔔,排骨,肉骨茶包</small>	水果(中高年級)/蜂 蜜星星麵包					
23	五	小米飯 <small>白米,小米</small>	蘑菇醬豬排 <small>豬排x1,燴</small>	鹽水雞 <small>小黃瓜,玉米筍,雞肉煮</small>	海根雙絲 <small>蘿蔔,海根,紅蘿蔔煮</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍,雞肉</small>		5.7	2.4	2.0	2.3	733
26	一	白飯 <small>白米</small>	宮保雞 <small>雞肉,洋蔥,彩椒,蒜花生煮</small>	蠔油肉絲小炒 <small>洋蔥,豆干,豬肉,彩椒炒</small>	紅片黃瓜 <small>黃瓜,紅蘿蔔煮</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米,蛋花</small>	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
27	二	薏仁飯 <small>白米,洋薏仁</small>	咖哩鮮魚 <small>烏魚,洋芋,紅蘿蔔煮</small>	賽門甜不辣 <small>蘿蔔,甜不辣,米血糕,貢丸煮</small>	蔥爆高麗 <small>高麗,蔥煮</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐,小魚干,味噌</small>	水果(低 年級)	5.5	2.5	2.0	2.8	749
28	三	白飯 <small>白米</small>	梅林雞翅 <small>雞翅x1,滷</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔,蛋炒</small>	蒜味條豆 <small>條豆,木耳,紅椒煮</small>	義式羅宋湯 <small>番茄,洋芋,洋蔥,肉片</small>		5.4	2.6	1.8	2.5	731
29	四	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	塔香豬排 <small>豬排x1,燴</small>	泡菜菇煨雞 <small>泡菜,雞丁,鮮菇煮</small>	皮絲芽菜 <small>豆芽,豆皮絲,芹菜,木耳煮</small>	大瓜雞湯 <small>大瓜,雞肉</small>	水果(中 高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742
30	五	紅藜飯 <small>白米,紅藜米</small>	去骨雞排 <small>去骨雞排x1,烤</small>	甜薯干丁肉蓉 <small>刈薯,豆干,豬肉煮</small>	薑絲花椰 <small>青花,紅蘿蔔煮</small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨</small>		5.5	2.6	1.9	2.4	736