



雙翼食品

109年11月菜單 符合三章1Q及全面提供非基改食材



◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

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),張姝姝(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	根莖	蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯 白米,小米	鹽酥雞 雞肉x3 炸	紅燒油腐煲 蘿蔔,油豆腐,絞肉 煮	木耳花椰 花椰,木耳 煮	產銷履歷	刈薯肉絲湯 刈薯,豬肉	水果 (中高年級)	5.6	2.2	1.7	2.7	721
3	二	番茄肉醬麵 麵條,絞肉,時蔬	奶香炒蛋 洋芋,南瓜,蛋 炒	烤海苔薯條 馬鈴薯粗鹽,海苔粉 烤	四季干片 條豆,豆干,時蔬 炒	有機青菜	針菇味噌湯 海帶芽,豆芽,金針菇,味噌	水果 (低年級)	5.4	2.6	2.0	2.5	736
4	三	地瓜飯 白米,地瓜	鮮菇雞丁 雞肉,玉米筍,鮑菇 煮	蜜汁黑輪 洋蔥,黑輪 炒	紅片冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔 煮	產銷履歷	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨		5.5	2.5	2.0	2.6	740
5	四	麥片飯 白米,麥片	橙汁肋排 豬肋排x1 煮	玉米燒雞 玉米,雞肉,青豆 炒	韭香銀芽 豆芽,木耳,紅蘿蔔 炒	產銷履歷	磨菇濃湯 洋芋,香菇	水果 (中高年級)	5.5	2.6	2.0	2.5	743
6	五	白飯 白米	港式叉燒肉柳 豬肉切片x4 烤	白菜獅子頭 大白菜,獅子頭x1,木耳 煮	蝦米扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦米 煮	產銷履歷	榨菜雞湯 榨菜,雞肉		5.7	2.3	1.5	2.8	735
9	一	白飯 白米	香酥炸雞排 雞排X1 炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	櫻花蝦花椰 花椰菜,櫻花蝦 煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果 (中高年級)	5.5	2.5	2.0	2.5	735
10	二	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	芹炒甜不辣 甜不辣,芹菜 炒	排骨酥大白 大白菜,排骨酥,木耳 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,肉末	水果 (低年級)	5.4	2.5	2.0	2.5	728
11	三	白飯 白米	韓式雞丁 雞肉x3,彩椒 燴	魚餃滷味 蘿蔔,豆干,魚餃x1 滷	香菇高麗 高麗菜,香菇,紅蘿蔔 炒	產銷履歷	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片		5.6	2.5	2.0	2.5	742
12	四	紅藜飯 白米,紅藜	五香豬排 豬排x1 燴	梅醬蜜燒雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔 煮	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔,青豆 炒	產銷履歷	米苔目湯 米苔目,韭菜,豬肉,香菇	水果 (中高年級)	5.5	2.6	2.0	2.2	729
13	五	雜糧飯 白米,雜糧米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	沙茶甜蔥炒肉 洋蔥,豬肉,金針菇 炒	醬燒海絲 海帶絲,蒜粗 煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐,筍絲,紅蘿蔔,木耳		5.7	2.4	2.0	2.3	733
16	一	小米飯 白米,小米	梅乾控肉 控肉,梅乾 煮	酸甜小管圈 番茄,洋蔥,芹菜,小管圈 炒	蒜香花椰 花椰,木耳 煮	產銷履歷	雞茸玉米濃湯 玉米,洋芋,雞絞肉	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
17	二	白飯 白米	海山醬燒雞 雞肉,大白 煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮	芽菜寬粉 豆芽,寬粉,時蔬 煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	水果 (低年級)	5.5	2.5	2.0	2.8	749
18	三	白飯 白米	燒烤花枝排 花枝排x1 烤	青醬燒雞 洋芋,雞肉,九層塔 煮	鮑菇黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔,鮑菇 煮	產銷履歷	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨,肉骨茶包		5.4	2.6	1.8	2.5	731
19	四	香菇肉燥油飯 白米,糯米,豬肉,香菇	塔香素雞 素雞+九層塔-炒	歐姆蛋 玉米,刈薯,蛋 煮	菇炒高麗 高麗,菇,蔥 炒	產銷履歷	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果 (中高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742
20	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳丁,花生 煮	貢丸油腐煲 蘿蔔,油豆腐,貢丸 滷	爆皮白菜 白菜,木耳,爆皮 滷	產銷履歷	羅宋湯 番茄,洋芋		5.5	2.6	1.9	2.4	736
23	一	白飯 白米	烤雞翅 雞翅 烤	咖哩雞 洋芋,紅蘿蔔,雞肉 煮	刈薯條豆 刈薯,條豆,紅蘿蔔 炒	產銷履歷	蒜味肉羹湯 豆芽,筍絲,洋蔥,豬肉	水果 (中高年級)	5.5	2.6	1.5	2.5	730
24	二	薏仁飯 白米,洋薏仁	烤雞腿 雞腿x1 烤	南瓜燉肉 南瓜,豬肉,鮑菇 煮	玉筍扁蒲 扁蒲,玉米筍,紅蘿蔔 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海帶芽,蛋	水果 (低年級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732
25	三	白飯 白米	紅燒肉排 豬排x1 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	時瓜佃煮 黃瓜,紅蘿蔔 煮	產銷履歷	蔬菜湯 蘿蔔,玉米,鮮菇		5.4	2.6	1.6	2.5	726
26	四	白飯 白米	香酥炸魚 魚X3 炸	瓜仔肉燥 冬瓜,醬瓜,豬肉 滷	白菜雞 白菜,泡菜,雞肉 煮	產銷履歷	南瓜雞湯 南瓜,雞肉	水果 (中高年級)	5.6	2.5	1.5	2.6	734
27	五	五穀飯 白米,五穀米	宮保雞丁 雞肉,花生 炒	海結鵪蛋 蘿蔔,海帶結,鵪蛋 滷	鮮菇花菜 花椰菜,鮮菇 炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725
30	一	夏威夷炒飯 白米,時蔬,洋蔥	甜麵醬豬排 豬排X1 煮	關東煮 蘿蔔,玉米,竹輪 煮	木耳高麗 高麗,木耳,紅蘿蔔 炒	產銷履歷	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌	水果 (中高年級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737