



雙翼食品109年12月菜單

提供三餐一
食
全面營養飲食
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),張佳嫻(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	全蛋	豆魚	蔬水	油	熱量
1	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	白菜滷 白菜,豬腳,香菇 煮	玉米雙色 玉米,紅蘿蔔,芋頭 炒	有機 青菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔,肉絲	水果 (低年級)	5.7	2.6	1.5	2.4	740
2	三	紅扁豆飯 白米	土魷魚羹 土魷魚x3,大白菜 煮	泰式打拋肉 蕃茄,洋蔥,雞肉 煮	雙色花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		5.8	2.5	1.5	2.5	744
3	四	白飯 白米	炸雞排 雞排*1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	韭香銀芽 豆芽,紅蘿蔔,韭菜 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (中高年級)	5.5	2.6	1.7	2.4	731
4	五	五穀飯 白米,五穀米	瓜仔燒肉 豬肉,蘿蔔,麻瓜 炒	紅醬阿給丸 阿給丸x1 燴	金茸筍絲 竹筍,金針菇,芹段 炒	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725
7	一	白飯 白米	椰奶咖哩雞 雞肉,洋芋,椰奶 煮	堅果玉米肉蓉 玉米,豆薯,豬肉,堅果 煮	白菜冬粉 大白菜,冬粉,木耳 煮	履歷 青菜	小魚豆腐湯 豆腐,時蔬,小魚干	水果 (中高年級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737
8	二	茄汁肉醬麵 麵,時蔬,豬肉	鮑菇豆雞 豆雞,鮑菇 煮	甜不辣 甜不辣,洋蔥,芹菜 炒	金菇黃瓜 大黃瓜,金針菇,紅蘿蔔	有機 青菜	蘑菇濃湯 洋芋,菇	水果 (低年級)	5.6	2.6	1.6	2.5	746
9	三	紫米飯 白米,紫米	叉燒肉 豬肉*1 烤	奶香黃金蛋 南瓜,黃金蛋 煮	高麗鹹豬肉 高麗,鹹豬肉 炒	履歷 青菜	香菇雞湯 雞肉,香菇 煮		5.5	2.6	1.5	2.5	730
10	四	薏仁飯 白米,洋薏仁	滷雞腿 雞腿*1 滷	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋 炒	玉筍季豆 季豆,玉米筍,紅椒 炒	履歷 青菜	肉燥米粉湯 米粉,豬肉,豆芽	水果 (中高年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
11	五	白飯 白米	迷迭香豬排 豬排x1 煮	筍炒三鮮 筍,豬肉,魷魚,芹菜 炒	木須花椰 花椰菜,木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲		5.5	2.7	1.5	2.5	738
14	一	燕麥飯 白米,燕麥	花生豬腳 肉丁,豬腳,花生 煮	五彩滑蛋嫩雞 玉米,雞肉,紅蘿蔔,蛋,青豆 煮	蝦米扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦米 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果 (中高年級)	5.6	2.6	1.5	2.6	742
15	二	白飯 白米	堅果雞 雞肉,彩椒,堅果 炒	豆干滷肉 豆干,豬肉,紅蘿蔔 滷	鮮菇高麗 高麗菜,木耳,鮮菇 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	2.5	737
16	三	小米飯 白米,小米	蔥燒排骨 豬肉,排骨 煮	咖哩肉丸 洋芋,肉丸*1 煮	豆芽雞絲 豆芽,雞肉,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨,肉骨茶包		5.5	2.6	1.5	2.6	735
17	四	白飯 白米	沙嗲醬雞排 雞排,花生沙嗲醬 煮	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋 炒	芋頭白菜 大白菜,芋頭,香菇 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,刈薯,木耳,蛋	水果 (中高年級)	5.8	2.6	1.5	2.5	751
18	五	古早味 油飯 白米,糯米,豬肉	茄汁豬排 豬排*1 煮	鹽酥雞 雞肉*3 炸	金茸絲瓜 絲瓜,木耳,金針菇 煮	履歷 青菜	結頭菜湯 結頭菜,香菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	一	白飯 白米	蔥油燒雞 雞肉,青蔥 煮	醬炒黑輪 黑輪,洋蔥 炒	茄汁寬粉 青木瓜,番茄,寬粉 炒	履歷 青菜	冬至湯圓 湯圓,時蔬,香菇	水果 (中高年級)	5.5	2.6	1.5	2.5	730
22	二	糙米飯 白米,糙米	炸咕咾肉 豬肉x3,炸	三色玉米雞 玉米,雞肉,紅蘿蔔,毛豆 煮	蛋酥白菜 大白菜,豬肉,蛋酥 煮	有機 青菜	海鮮濃湯 洋芋,鰹味絲	水果 (低年級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732
23	三	地瓜飯 白米,地瓜	蒲燒魚排 虱目魚排x1 燴	泡菜嫩雞 泡菜,雞肉 煮	雙色菜花 青花菜,白花菜 煮	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋		5.4	2.6	1.6	2.5	726
24	四	肉醬 義大利麵 麵,豬肉,時蔬	醬炒油腐 油豆腐,鹹蛋 炒	海苔薯瓣 薯瓣*3,海苔粉 烤	炒高麗菜 高麗,紅蘿蔔,菇 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 筍,排骨	水果 (中高年級)	5.6	2.5	1.6	2.5	740
28	一	紫米飯 白米,紫米	左宗棠雞 雞肉,彩椒 炒	關東煮 蘿蔔,玉米,竹輪,魚板 煮	豆皮白菜 大白菜,豆皮,木耳 煮	履歷 青菜	海結排骨湯 海結,排骨	水果 (中高年級)	5.6	2.6	1.5	2.4	733
29	二	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉,洋蔥 炒	冬瓜雞 冬瓜,雞肉,紅蘿蔔 煮	金菇花椰 花椰菜,金針菇 炒	有機 青菜	魷魚羹 蘿蔔,魷魚羹,紅蘿蔔	水果 (低年級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737
30	三	燕麥飯 白米,燕麥	脆皮雞肉捲 雞肉捲*1 烤	紹子豆腐 豆腐,豬肉,青豆 煮	蘿蔔鵪蛋 蘿蔔,鵪蛋 滷	履歷 青菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔,豬肉		5.5	2.6	1.5	2.5	730
31	四	胚芽飯 白米,胚芽	紅燒小排 豬肉,豬小排,時蔬 煮	馬鈴薯奶油雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔 煮	高麗小魚干 高麗菜,小魚干 炒	履歷 青菜	大瓜雞湯 黃瓜,雞肉	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.5	2.5	723