



雙翼食品110年1-2月菜單

提供三餐1Q
非基改食材

三峽國小

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).張姝縵(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	雜糧	蛋	豆	蔬	油	熱	
4	一	紅藜飯 白米,紅藜	香酥雞排 雞排*1 炸	關東煮 蘿蔔,油豆腐,丸子 滷	條豆炒肉 條豆,豬肉 炒	履歷 青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果 (中 高 年 級)	5.4	2.6	1.8	2.6	735		
5	二	櫻花蝦炒飯 白米,時蔬,櫻花蝦,絞肉	蒜苗爆干片 豆干,洋蔥,蒜苗 炒	海帶滷蛋 滷蛋*1,海結,鮑菇 滷	高麗鮮菇 高麗,紅蘿蔔,鮮菇 炒	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾	水果 (低 年 級)	墨西哥奶酥					737	
6	三	白飯 白飯	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	黃瓜花枝羹 大黃瓜,花枝羹,木耳 煮	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		5.6	2.6	1.5	2.6	742		
7	四	雜糧飯 白米,雜糧	豬肉親子燒 豬肉,洋蔥 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	脆炒花椰 青白花,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉	水果 (中 高 年 級)	5.6	2.5	1.7	2.5	735		
8	五	白飯 白米	醬淋魚片 魚片*1 蒸烤	五香肉燥 冬瓜,豬肉,醬瓜 滷	豆芽肉絲 豆芽,豬肉,韭菜 煮	履歷 青菜	結頭排骨湯 結頭,排骨		5.5	2.6	1.6	2.6	737		
11	一	胚芽飯 白米,胚芽	蜜汁豬排 豬排*1 滷	洋蔥雞塊 洋蔥,雞肉 煮	咖哩薯塊 洋芋,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,雞肉	水果 (中 高 年 級)	5.6	2.6	1.5	2.6	742		
12	二	白飯 白米	烤雞腿 雞腿 烤	茄燒獅子頭 番茄,洋芋,獅子頭 *1煮	芹炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔,芹菜 炒	有機 青菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜,豬肉,洋薏仁	水果 (低 年 級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737		
13	三	燕麥飯 白米,燕麥	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	花枝丸 花枝丸*2 煮	絲瓜麵線 絲瓜,紅蘿蔔,麵線 煮	履歷 青菜	榨菜肉片湯 榨菜,肉片		5.8	2.6	1.5	2.5	751		
14	四	白飯 白米	麻油雞 雞肉,枸杞 煮	冬瓜燒肉 冬瓜,豬肉,紅蘿蔔 煮	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,刈薯,紅蘿蔔,木耳	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721		
15	五	照燒炒麵 麵,時蔬	蜜香翅小腿 翅小腿*2 燒	綜合滷味盤 蘿蔔,海帶,豆干 滷	金茸四季 四季豆,金茸,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	金玉排骨湯 玉米,排骨		5.6	2.5	1.7	2.5	735		
18	一	白飯 白米	筍香滷肉 豬肉,筍 滷	燒烤甜不辣條 甜不辣條,時蔬 炒	雙色花椰 青白花菜 煮	履歷 青菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜,肉絲	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.6	1.5	2.5	730		
19	二	麥片飯 白米,麥片	炸鹽酥雞 雞肉x3 炸	豆腐豬肉燒 洋蔥,豆腐,豬肉,香菇 炒	高麗吻魚 高麗,紅蘿蔔,吻仔魚 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (低 年 級)	5.7	2.5	1.5	2.4	732		
20	三	放寒假囉! 雙翼食品 祝大家新年快樂!!													
21	四	燕麥飯 白米,燕麥	醬爆雞丁 雞肉,洋蔥 炒	玉米炒蛋 玉米,蛋,刈薯 炒	豆皮白菜 大白菜,豆皮,木耳 煮	履歷 青菜	結頭雞湯 結頭,雞肉	水果 (中 高 年 級)	5.6	2.5	1.5	2.6	734		
19	五	白飯 白米	花枝排 花枝排x1 烤	米血糕滷味 蘿蔔,海結,素肚,米血糕 滷	蒜酥條豆 條豆,香菇,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	韓式排骨湯 洋芋,酸菜,排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725		
20	六	小米飯 白米,小米	梅香焗肉 焗肉片x1,梅干 滷	洋芋茄汁雞丁 番茄,洋芋,雞肉 煮	鮮菇扁蒲 扁蒲,金茸 煮	履歷 青菜	麵線羹 麵線,筍絲		5.7	2.5	1.5	2.5	737		
22	一	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	宮保雞 雞肉,蒜花生 炒	泡菜炒肉 大白,自製泡菜,豬肉 炒	蔬菜粉絲 豆芽,冬粉,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,柴魚	水果 (中 高 年 級)	5.7	2.5	1.5	2.5	737		
23	二	白飯 白米	照燒豬排 豬排x1 煮	脆炒三鮮 洋蔥,竹筍,豬肉 煮	花椰鮮蔬 白花,青花 煮	有機 青菜	羅宋湯 番茄,蘿蔔,洋蔥	水果 (低 年 級)	5.9	2.4	1.5	2.6	748		
24	三	地瓜飯 白米,地瓜	烤雞排 雞排*1 烤	冬瓜肉片 冬瓜,豬肉 煮	櫻花蝦高麗 高麗,紅蘿蔔,櫻花蝦 炒	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋,時蔬		5.5	2.6	1.5	2.5	730		
25	四	沙茶豬肉麵 麵,豬肉,時蔬	蜜汁大溪豆干 黑豆干,芝麻 燒	洋蔥黑輪 Q洋蔥,黑輪 炒	香菇條豆 條豆,香菇 煮	履歷 青菜	海帶排骨湯 海帶,排骨	水果 (中 高 年 級)	香蒜麵包					734	
26	五	白飯 白米	脆皮雞腿 雞腿*1 炸	番茄炒肉 番茄,洋蔥,豬肉 炒	三色玉米 玉米,紅蘿蔔,刈薯 煮	履歷 青菜	元宵湯圓 湯圓,絞肉,香菇,蔬菜		5.5	2.5	1.6	2.4	721		



本菜單皆使用國產豬肉，產地:台灣