



雙翼食品

110年3月菜單

符合三章一Q提供非基改食材



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).張姝姍(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈麗(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	根莖	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	二	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	豆干滷肉 蘿蔔,豆干,豬肉 滷	茄醬寬粉 青木瓜,寬粉,木耳 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果(低年級)	5.5	2.5	2.0	2.8	749
3	三	白飯 白米	豆瓣魚丁 魚丁,豆腐 煮	塔香打拋肉 番茄,洋葱,豬肉,九層塔 煮	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		5.6	2.6	2.0	2.4	745
4	四	沙茶炒麵 麵條	薑燒豬排 豬排X1 煮	花枝羹 大白菜,花枝羹,木耳 煮	結頭肉末 結頭,絞肉,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果(中高年級)	5.5	2.6	2.0	2.2	729
5	五	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	銀芽炒肉 豆芽,豬肉,洋葱,沙茶醬 炒	香菇季豆 季豆,香菇,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,刈蓴,肉絲		5.4	2.5	2.0	2.5	728
8	一	糙米飯 白米,糙米	茄汁燒肉排 豬肉排X1 燒	鮮蔬年糕雞 大白菜,年糕,雞肉,香菇 煮	鴛鴦冬瓜 冬瓜,鹹冬瓜 煮	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果(中高年級)	5.5	2.6	2.0	2.5	743
9	二	義大利麵 白米,豬肉,時蔬	蜜汁豆干滷蛋 豆干,滷蛋X1 滷	烤馬鈴薯瓣 薯瓣X3 烤	玉米肉蓉 玉米,紅蘿蔔,豬絞肉 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	水果(低年級)	5.3	2.3	1.5	2.8	735
10	三	白飯 白米	梅香小排 豬肉,豬小排,梅干 滷	豆瓣雞柳 豆干,雞肉 炒	黃瓜燒肉 黃瓜,豬肉,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜		5.4	2.5	2.0	2.5	728
11	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	洋芋歐姆蛋 洋芋,蛋,玉米 炒	鮑菇花椰 花椰,鮑菇 炒	履歷青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨	水果(中高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742
12	五	麥片飯 白米,麥片	京醬肉柳 豬肉,時蔬 炒	蘿蔔雞丁 白蘿蔔,雞肉,麵線 煮	豆酥扁蒲 扁蒲,金針菇,豆酥 煮	履歷青菜	蒜味羹湯 筍絲,豆芽,肉絲		5.6	2.5	2.0	2.5	742
15	一	小米飯 白米,小米	醬燒雞丁 雞肉,豆腸 煮	冬瓜肉片 冬瓜,豬肉 煮	高麗鮮蔬 高麗,木耳 炒	履歷青菜	結頭肉絲湯 結頭菜,豬肉	水果(中高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742
16	二	白飯 白米	鳳梨糖醋肉 豬肉塊,紅蘿蔔,鳳梨 煮	油腐雙拼 玉米,油豆腐,蘿蔔 煮	金茸花椰 花椰菜,鮮菇 煮	有機青菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚干	水果(低年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	736
17	三	地瓜飯 白米,地瓜	蔥燒魚 魚丁,豆腐,蔥 煮	豬肉福州丸 福州丸X1,豆薯,小黃瓜,紅蘿蔔 煮	木耳黃瓜 大黃瓜,木耳 煮	履歷青菜	海鮮濃湯 洋芋,蠔味絲		5.4	2.5	2.0	2.6	733
18	四	家常炒飯 白米,時蔬	炸雞腿 雞腿X1 炸	洋蔥炒肉 洋葱,豬肉 煮	鮮蔬白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋,蔥	水果(中高年級)	5.6	2.5	2.0	2.5	742
19	五	十穀米飯 白米,十穀米	紅燒豬排 豬排X1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	脆炒粉絲 豆芽,冬粉,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 紅白蘿蔔,排骨		5.6	2.5	2.0	2.5	742
22	一	白飯 白米	香酥海鮮排 海鮮排X1 炸	冬瓜肉燥 冬瓜,豬肉,醬瓜 煮	條豆炒菇 條豆,紅蘿蔔,金針菇 煮	履歷青菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	水果(中高年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	736
23	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	咖哩洋芋雞 雞肉,洋芋 煮	燒烤甜不辣 甜不辣,芹菜 炒	木耳白菜 大白菜,木耳 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果(低年級)	5.4	2.5	2.0	2.6	733
24	三	白飯 白米	瓜子燒肉 豬肉,紅蘿蔔,醬瓜 滷	油豆腐燒雞 雞肉,油豆腐,蔥 煮	銀芽粉絲 豆芽,冬粉,韭菜 煮	履歷青菜	大頭菜雞湯 大頭菜,雞肉		5.6	2.5	2.0	2.5	742
25	四	香菇油飯 白米,糯米,豬肉,香菇	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	鮮瓜丸子 大黃瓜,丸子,木耳 煮	蒜香高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果(中高年級)	5.3	2.3	2.0	2.5	735
26	五	紅藜飯 白米,紅藜	照燒肉排 肉排X1 滷	奶醬南瓜雞 南瓜,洋芋,雞肉 炒	毛豆干丁 刈蓴,豆干,紅蘿蔔,毛豆 煮	履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,香菇		5.4	2.5	2.0	2.5	728
29	一	薏仁飯 白米,薏仁(大麥仁)	脆皮雞翅 雞翅X1 炸	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	花菜炒肉 花椰菜,豬肉 炒	履歷青菜	刈薯排骨湯 刈薯,排骨	水果(中高年級)	5.5	2.6	1.9	2.4	736
30	二	白飯 白米	紅燒鮮魚 魚丁,洋葱 煮	紅醬關東煮 蘿蔔,米血糕,火鍋料 煮	高麗金菇 高麗,金針菇 炒	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,蔥	水果(低年級)	5.4	2.5	2.0	2.6	733
31	三	雜糧飯 白米,雜糧	筍香小排 豬肉,小排,筍,蔥 滷	什錦滑蛋嫩雞 玉米,雞肉,紅蘿蔔,蛋 煮	塔香海根 海帶根,九層塔 炒	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜,雞肉		5.6	2.5	2.0	2.5	742

本菜單皆使用國產豬肉，產地:台灣