



雙翼食品110年5月菜單三峽國小



符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

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)、張姝綏(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	生穀類	肉魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	脆皮炸雞翅 雞翅*1 炸	沙茶豬肉煨豆腐 豆腐、豬肉、毛豆 煮	蒜味花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	薏仁排骨湯 冬瓜、薏仁、大骨	水果 (中 高年 級)	5.4	2.6	1.6	2.6	730
4	二	豬肉 義大利麵	茶香豆雞滷蛋 雞蛋*1、芋頭、豆雞、滷	洋蔥甜條 甜不辣、洋蔥 炒	櫻花蝦高麗 高麗、木耳、櫻花蝦 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果 (低 年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	730
5	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	芹香貢丸 蘿蔔、貢丸、芹菜 煮	海帶雙絲 海帶、金針菇、蔥 炒	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚		5.4	2.7	1.5	2.7	740
6	四	地瓜飯 白米、地瓜	照燒魚排 魚排*1 燒	五香干丁肉蓉 豆干、絞肉、花生 煮	粉絲白菜 大白菜、鮮菇、冬粉 煮	履歷 青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋	水果 (中 高年 級)	5.5	2.6	1.6	2.6	737
7	五	麥片飯 白米、麥片	梅干燒小排 豬肉、小排、梅干 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	木耳黃瓜 大瓜、木耳 煮	履歷 青菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲		5.5	2.5	1.8	2.5	730
10	一	白飯 白米	炸雞排 機排*1 炸	西魯肉 白菜、豬肉、蛋酥 煮	花生海帶 海帶、紅蘿蔔、花生 煮	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜、鮮菇	水果 (中 高年 級)	5.4	2.7	1.5	2.7	740
11	二	糙米飯 白米、糙米	酸甜溜魚 魚丁、甜椒 燴	宮保雞丁 油豆腐、雞肉、小黃瓜 炒	螞蟻上樹 高麗、冬粉 炒	有機 青菜	蒜味赤肉湯 蘿蔔、木耳、豬肉	水果 (低 年級)	5.4	2.6	1.6	2.6	730
12	三	白飯 白米	茄汁燉雞 雞肉、番茄 煮	瓜仔肉 刈薯、豬肉、醬瓜 煮	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	筍香雞湯 竹筍、雞肉		5.4	2.6	1.7	2.6	733
13	四	雞肉飯 白米、雞肉	燒豬排 豬排*1 燒	魚香豆干 豆干、小魚干 炒	韭炒豆芽 洋蔥、豆芽、韭菜 炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、鮑菇	水果 (中 高年 級)	5.6	2.6	1.6	2.6	744
14	五	白飯 白米	紅燒雞 雞肉、時蔬 煮	歐姆滑蛋 南瓜、蛋、洋芋 炒	菇燒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、鮑菇 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		5.4	2.6	1.7	2.7	737
17	一	紅藜米飯 白米、紅藜米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	白玉燒雞 蘿蔔、雞肉、木耳 煮	鮮菇高麗 高麗菜、紅蘿蔔、鮮菇 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、刈薯、木耳	水果 (中 高年 級)	5.5	2.7	1.5	2.5	738
18	二	白飯 白米	沙嗲雞排 雞排*1 煮	泰式打拋肉 蕃茄、洋蔥、豬肉 煮	黃芽寬粉 黃豆芽、寬粉 炒	有機 青菜	青木瓜湯 青木瓜、豬肉	水果 (低 年級)	5.3	2.7	1.6	2.5	726
19	三	小米飯 白米、小米	京醬豬排 豬排*1 燒	沙茶肉羹 白菜、肉羹	椒鹽地瓜 地瓜、條豆、鮮菇 炒	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		5.5	2.6	1.5	2.6	735
20	四	炸醬 烏龍麵	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	紅燒鮑菇油豆腐 油豆腐、鮑菇 燒	炒花椰菜 青花椰、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	水果 (中 高年 級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 煮	麥克雞塊 雞塊*2 炸	雙色條豆 條豆、刈薯 炒	履歷 青菜	海菜蛋花湯 海帶芽、蛋		5.5	2.6	1.6	2.6	737
24	一	雜糧飯 白米、雜糧	蔥油雞排 雞排*1、蔥 燴	醬爆黑干 豆干、芝麻 炒	黃瓜炒肉 黃瓜、豬肉、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 筍、排骨	水果 (中 高年 級)	5.4	2.6	1.7	2.6	733
25	二	白飯 白米	炸雞腿 雞腿*1 炸	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	花椰百頁 花椰、百頁 炒	有機 青菜	香菇雞湯 冬瓜、雞肉、香菇	水果 (低 年級)	5.4	2.6	1.7	2.7	737
26	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	醬燒豬肉 豬肉、時蔬 燒	奶香洋蔥雞 洋蔥、雞丁 炒	香菇高麗 高麗菜、香菇 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.4	2.6	1.7	2.6	733
27	四	夏威夷 炒飯	烤魚排 魚排*1 烤	甜不辣 甜不辣*1 燒	麵筋絲瓜 絲瓜、麵筋 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果 (中 高年 級)	5.4	2.6	1.6	2.6	730
28	五	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉、筍 滷	客家小炒 豆干、芹菜、豬肉 炒	堅果玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔、堅果 煮	履歷 青菜	羅宋湯 蕃茄、洋芋、絞肉		5.7	2.7	1.5	2.5	752
31	一	玉米飯 白米、玉米	鹽酥雞 鹽酥雞*3 炸	豬腳白菜 大白菜、豬腳、紅蘿蔔 炒	海結滷味 海帶結、油豆腐 滷	履歷 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨	水果 (中 高年 級)	5.4	2.6	1.6	2.6	730