



雙翼食品110年9月菜單

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

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)、張姝緹(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎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。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥 燒	瓜仔肉 竹筍、絞肉、醬瓜 煮	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜 炒	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
2	四	白飯 白米	蜜汁肉片 豬肉、洋蔥、芝麻 燒	麥克雞塊 麥克雞塊*2 烤	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果 (中、高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
3	五	糙米飯 白米、糙米	嫩汁雞排 雞排x1 煮	凍腐煨豬 凍豆腐、豬肉、大白菜、蔥 煮	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔、青豆 煮	履歷青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
6	一	小米飯 白米、小米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	地瓜薯條 地瓜薯條*3 烤	木耳時瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	刈薯雞湯 刈薯、雞肉	水果 (中、高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
7	二	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉	咖哩黃金蛋 雞蛋x1、洋芋 滷	芹香黑輪 黑輪、芹菜 炒	鮑菇高麗 高麗菜、鮑菇、紅蘿蔔 炒	有機青菜	日式蛋花湯 海芽、蛋、味噌	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
8	三	紫米飯 白米、紫米	南瓜豬肉 豬肉、南瓜 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	海味三絲 海帶、紅蘿蔔、金針菇 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725
9	四	雜糧飯 白米、雜糧	炸雞翅 雞翅*1 炸	肉蓉豆腐 豆腐、絞肉 燒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果 (中、高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
10	五	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶魚 魚丁、時蔬 煮	冬瓜燜豬 冬瓜、豬肉 燒	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷青菜	雞蛋番茄湯 番茄、蛋		5.5	2.5	1.6	2.5	725
11	六	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	甜醬雞肉 雞肉、彩椒 燒	家鄉西魯肉 白菜、香菇、豬肉、紅蘿蔔 燒	芝麻黑干 豆干、芝麻 煮	履歷青菜	蒜味赤肉湯 蘿蔔、木耳、豬肉	水果 (中、高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
13	一	炸醬乾拌麵 麵、豬肉	蒙古烤肉片 豬肉片、豆芽、洋蔥 炒	玉米嫩雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔 煮	鮮炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷青菜	菜脯雞湯 刈薯、菜脯、雞肉	水果 (中、高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	二	燕麥飯 白米、燕麥	黃金魚排 魚排*1 炸	古早味肉燥 豆干、豬肉、香菇 滷	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
15	三	白飯 白米	蔥燒肉柳 豬肉、刈薯、蔥 燒	可樂餅 可樂餅x1 烤	花生海片 海帶片、花生 滷	履歷青菜	排骨湯 蘿蔔、排骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
16	四	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞腿 雞腿*1 烤	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳 炒	毛豆錦瓜 冬瓜、紅蘿蔔、毛豆 煮	履歷青菜	番茄嫩腐湯 番茄、豆腐	水果 (中、高年級)	5.4	2.4	1.6	2.5	711
17	五	燕麥飯 白米、燕麥	梅乾焗肉片 焗肉片*1、梅乾 滷	番茄香草雞 番茄、雞肉、洋蔥、香料 煮	金菇椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、金針菇 煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	三	胚芽飯 白米、胚芽	堅果燒豬 豬肉、彩椒、堅果 燒	海山醬關東煮 蘿蔔、丸子、油豆腐 煮	脆炒三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	羅宋湯 番茄、洋芋、豬肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
23	四	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	香菇百頁 百頁、麵筋、香菇 煮	海苔薯條 海苔薯條*4 烤	紅片絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 蛋、海芽、小魚乾	水果 (中、高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
24	五	小米飯 白米、小米	烤肉醬豬肉 豬肉、時蔬 煮	雞堡排 雞堡排*1 烤	黃金薯塊 洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
27	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、甜椒 炒	燒烤甜不辣片 甜不辣片*1 煮	蒜香條豆 條豆、紅蘿蔔、金針菇 炒	履歷青菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨	水果 (中、高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
28	二	五穀飯 白米、五穀米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 煮	奶油玉米蛋 玉米、蛋、南瓜 炒	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	有機青菜	赤肉湯 竹筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔	水果 (低年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
29	三	燕麥飯 白米、燕麥	京醬燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻 燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 滷	芹香海帶 海帶絲、紅蘿蔔、芹 炒	履歷青菜	白玉肉絲湯 蘿蔔、肉絲		5.4	2.5	1.8	2.5	723
30	四	番茄肉醬麵 麵、豬肉	滷豬排 豬排*1 滷	檸檬雞柳條 雞柳條*2 烤	彩椒青花 花椰菜、彩椒 煮	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果 (中、高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730