



雙翼食品110年10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：李秉卿(營養字第2703號)、張淑純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈鳳(第8670號)、羅順(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	全穀	豆魚	蔬	油脂	熱量	
1	五	糙米飯 白米、糙米	鹽酥雞 雞肉X3 炸	蜜醬韓式炒肉 黃豆芽、海芽、豬肉、芝麻 炒	沙茶豆干 豆干、紅蘿蔔 燒	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 黃瓜、排骨			5.5	2.5	1.6	2.4	721
4	一	紫米飯 白米、紫米	京醬肉排 肉排*1	堅果玉米雞丁 玉米、雞肉、紅蘿蔔、堅果 煮	開陽扁蒲 扁蒲、蝦米 煮	履歷青菜	關東煮湯 油豆腐、蘿蔔、海帶片	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725	
5	二	香菇油飯 白米、糯米、香菇	奶香歐姆蛋 洋芋、蛋、南瓜 炒	香干小炒 豆干、菜脯、蔥 炒	翠炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳 炒	有機青菜	小魚味噌湯 海芽、蛋、小魚乾	水果 (低年級)	菠蘿麵包	5.5	2.4	1.7	2.5	720
6	三	小米飯 白米、小米	蒜香燒肉片 肉片、木耳、青蔥 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 煮	履歷青菜	米粉湯 米粉、豆芽			5.5	2.5	1.6	2.5	725
7	四	白飯 白米	鳳梨醬燒雞 雞肉、冬瓜、鹹鳳梨 煮	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、紅蘿蔔 炒	海結滷味 蘿蔔、海帶、百頁 滷	履歷青菜	刈薯肉絲湯 刈薯、豬肉 煮	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
8	五	麥片飯 白米、麥片	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	鮮蔬蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	木耳條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳 炒	履歷青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄			5.5	2.5	1.6	2.5	725
12	二	紅藜米飯 白米、紅藜	香烤魚排 魚排*1 烤	香菇瓜仔肉燥 刈薯、香菇、絞肉、醬瓜 煮	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、蛋	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
13	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 煮	家鄉白菜滷 白菜、豬肉、香菇 煮	紅片時瓜 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	鮮味三絲湯 竹筍、木耳、金針菇、豬肉			5.5	2.5	1.6	2.4	721
14	四	日式烏龍麵 烏龍麵、時蔬	茄汁豬肉 豬肉、小黃瓜 煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	芹炒三絲 海帶絲、乾絲、豆芽、斤米 炒	履歷青菜	薏仁雞湯 冬瓜、雞肉、洋蔥仁	水果 (中高年級)	5.4	2.4	1.6	2.5	711	
15	五	紫米飯 白米、紫米	烤雞腿 雞腿X1 烤	海山醬關東煮 蘿蔔、甜不辣、米血糕 煮	菇拌花菜 花椰菜、菇、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌			5.5	2.4	1.7	2.5	720
18	一	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒豬排 豬排*1 燴	柴魚雞丁 蘿蔔、雞肉 炒	脆炒雙絲 竹筍、木耳、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔 煮	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	燒烤醬甜不辣 甜不辣*1 燒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 蛋、海芽 煮	水果 (低年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721	
20	三	紫米飯 白米、紫米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥 煮	奶香玉米雞茸 玉米、雞肉、紅蘿蔔 燒	小魚四季 條豆、小魚干、甜椒 炒	履歷青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉			5.4	2.5	1.7	2.5	721
21	四	台式炒麵 麵、豬肉	紅燒豆腐 豆腐、青豆 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	高麗鮮菇 高麗菜、菇 炒	履歷青菜	排骨湯 黃瓜、排骨	水果 (中高年級)	奶酥麵包	5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	五	小米飯 白米、小米	沙鍋鮮魚煲 魚肉、豆腐 煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	絲瓜百匯 絲瓜、金針菇、木耳 煮	履歷青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉			5.4	2.5	1.8	2.5	723
25	一	雜糧飯 白米、雜糧	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	麵輪燒肉 冬瓜、麵輪、豬肉 煮	香菇白菜 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	羅宋湯 刈薯、洋蔥、番茄	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
26	二	地瓜飯 白米、地瓜	日式燒肉丼 豬肉、洋蔥 煮	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 滷	螞蟻上樹 豆芽、冬粉、絞肉 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、蛋	水果 (低年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721	
27	三	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、小黃瓜 炒	奶香洋芋燉肉 洋芋、豬肉、南瓜 煮	紅片黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚 煮			5.4	2.5	1.8	2.5	723
28	四	奶油義大利麵 麵、時蔬	香滷豬排 豬排X1 燒	菜脯蛋 菜脯、蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730	
29	五	糙米飯 白米、糙米	蔥燒雞 雞肉、蔥 炒	番茄莎莎肉醬 番茄、刈薯、絞肉 煮	四季乾片 豆干、條豆、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、排骨、			5.5	2.5	1.8	2.5	730