



雙翼食品110年11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)、張姝純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(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，不適台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 | 一 | 洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁 | 烤雞排 雞排*1 烤 | 肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮 | 雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒 | 履歷青菜 | 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉 | 水果(中、高年級) | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 726 |
| 2 | 二 | 小米飯 白米、小米 | 紅燒豬肉 豬肉、刈薯 燒 | 茄汁福州丸 福州丸*1、番茄 煮 | 紅片高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒 | 有機青菜 | 小魚味噌湯 海芽、小魚乾、味噌 | 水果(低年級) | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 713 |
| 4 | 四 | 肉燥擔仔麵 麵、豬肉 | 嫩汁豬排 豬排*1 燒 | 鹽烤薯瓣 薯瓣*3 烤 | 爆皮白菜 白菜、香菇、爆皮 煮 | 履歷青菜 | 蒜味赤肉湯 筍、木耳、菇、豬肉 | 水果(中、高年級) | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.4 | 723 |
| 5 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 鹽酥雞 雞肉*3 炸 | 梅乾燒肉 筍干、豬肉、梅乾 燒 | 蒜香四季 綠豆、紅蘿蔔 煮 | 履歷青菜 | 番茄豆腐湯 番茄、豆腐 | | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 716 |
| 8 | 一 | 胚芽飯 白米、胚芽 | 芝麻洋蔥肉柳 豬肉、洋蔥、芝麻 煮 | 日式關東煮 蘿蔔、油豆腐、米血糕 燒 | 螞蟻上樹 白菜、冬粉、絞肉 煮 | 履歷青菜 | 裙帶海芽湯 海帶芽、蛋 | 水果(中、高年級) | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 9 | 二 | 古早味豚肉炒飯 白米、豬肉 | 菇燒豆腸 豆腸、菇 燒 | 滷蛋拼盤 蛋*1、素肚 滷 | 韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒 | 有機青菜 | 南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉 | 水果(低年級) | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 723 |
| 11 | 四 | 紅藜飯 白米、紅藜 | 燒雞排 雞排*1 燒 | 香酥魚條 魚肉*2 炸 | 花生海結 海帶結、花生 煮 | 履歷青菜 | 日式豆腐湯 豆腐、味噌 | 水果(中、高年級) | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 716 |
| 12 | 五 | 白飯 白米 | 傳統滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷 | 翅小腿滷味 翅小腿*1、百頁、海帶 滷 | 鮮炒大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮 | 履歷青菜 | 番茄蛋花湯 番茄、蛋 | | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 720 |
| 15 | 一 | 糙米飯 白米、糙米 | 炸香雞排 雞排*1 炸 | 竹筍炒肉絲 筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔 炒 | 蜜汁豆乾 黑豆乾、芝麻 燒 | 履歷青菜 | 白玉排骨湯 蘿蔔、排骨 | 水果(中、高年級) | 5.4 | 2.4 | 1.6 | 2.5 | 711 |
| 16 | 二 | 白飯 白米 | 椰香咖哩豬 豬肉、洋芋 煮 | 鮑菇油豆腐 油豆腐、鮑菇 燒 | 奶油白菜 白菜、菇、紅蘿蔔、煮 | 有機青菜 | 玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔 | 水果(低年級) | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 726 |
| 18 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 梅乾豬排 豬排*1、梅乾 煮 | 白醬金瓜嫩雞 南瓜、雞肉 燒 | 木耳高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳 炒 | 履歷青菜 | 肉骨茶湯 刈薯、雞肉 | 水果(中、高年級) | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 713 |
| 19 | 五 | 台式豬肉米粉 米粉、豬肉 | 蔥爆雞丁 雞肉*3、洋蔥、芝麻 燒 | 鮮肉珍珠丸 珍珠丸*2 蒸 | 翠炒三絲 海帶、干絲、紅蘿蔔 炒 | 履歷青菜 | 柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌 | | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 716 |
| 22 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 塔香豬肉片 豬肉、豆皮、九層塔 燒 | 甜醬貢丸滷味 蘿蔔、貢丸、甜不辣 煮 | 櫻花蝦甘藍 高麗菜、櫻花蝦 炒 | 履歷青菜 | 羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥 | 水果(中、高年級) | 5.5 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 723 |
| 23 | 二 | 紫米飯 白米、紫米 | 蠔香滷雞腿 雞腿*1 滷 | 瓜仔肉 冬瓜、豬肉、香菇、碎瓜 滷 | 紅絲四季 綠豆、紅蘿蔔 炒 | 有機青菜 | 海芽蛋花湯 海芽、蛋 | 水果(低年級) | 5.4 | 2.5 | 1.6 | 2.4 | 714 |
| 25 | 四 | 櫻花蝦拌飯 白米、櫻花蝦 | 香菇蒸蛋 蛋、香菇 | 客家豬肉小炒 乾片、豬肉、芹 炒 | 鮮蔬粉絲 黃豆芽、番茄、冬粉 燒 | 履歷青菜 | 排骨湯 竹筍、排骨 | 水果(中、高年級) | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 731 |
| 26 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽 | 花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷 | 紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 | 沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 炒 | 履歷青菜 | 大滷清湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔 | | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 723 |
| 29 | 一 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 菲力雞排 雞排*1 燒 | 打拋豬肉 洋蔥、番茄、絞肉 煮 | 脆炒銀芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒 | 履歷青菜 | 鮮菇蘿蔔湯 蘿蔔、菇 | 水果(中、高年級) | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 713 |
| 30 | 二 | 薏仁飯 白米、洋蔥仁 | 古早味滷肉 豬肉、豆干 滷 | 奶酥可樂餅 可樂餅*1 炸 | 紅片椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒 | 有機青菜 | 黃瓜大骨湯 黃瓜、排骨 | 水果(低年級) | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 726 |