



雙翼食品110年12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)、張姝純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈穎(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	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	油腐細粉煲 油腐、冬粉、絞肉 炒	彩蔬四季 條豆、彩椒 炒	履歷 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
2	四	白飯 白米	椰汁咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	烤醬甜不辣 甜不辣、洋葱 燒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、筍、肉絲	水果 (中 高年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
3	五	櫻花蝦油飯 白米、糯米、櫻花蝦	香料雞排 雞排*1 燒	筑前豚肉燒 蘿蔔、豬肉、香菇 煮	芋香金玉 玉米、芋頭 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	宮保豬肉 豬肉、結頭菜 煮	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	蒜味花椰 花椰菜、蒜 炒	履歷 青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋	水果 (中 高年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
7	二	雞汁 雞肉飯 白米、雞肉	滷蛋拼盤 蛋*1、海結、鮑菇 滷	地瓜薯條 地瓜薯條*4 烤	奶香銀芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐、蘿蔔、小魚乾、味噌	水果 (低 年 級)	5.5	2.5	1.7	2.5	714
8	三	白飯 白米	蔥燒魚排 魚排*1 燒	照燒年糕鍋 高麗、豬肉、年糕、 煮	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	履歷 青菜	赤肉湯 筍、木耳、豬肉、針菇		5.4	2.5	1.8	2.5	723
9	四	紅藜飯 白米、紅藜	蠔香嫩雞 雞肉、時蔬 燒	肉蓉刈薯燴蛋 刈薯、玉米、絞肉、蛋 炒	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	排骨湯 青木瓜、排骨	水果 (中 高年 級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
10	五	小米飯 白米、小米	京醬豬排 豬排*1 燒	義式青醬雞 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 燒	炒三絲 海絲、乾絲、針菇 炒	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、剝皮辣椒		5.5	2.5	1.8	2.5	730
13	一	胚芽飯 白米、胚芽	奶油鮑菇雞 雞肉、鮑菇 燒	米糕關東煮 蘿蔔、油腐、米血糕、黑輪 煮	拌炒黃芽 黃豆芽、海芽 炒	履歷 青菜	蕃茄蛋花湯 番茄、蛋	水果 (中 高年 級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723
14	二	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	沙茶燒肉 豬肉、小黃瓜 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果 (低 年 級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714
15	三	白飯 白米	蒜香雞丁 雞肉、時蔬 煮	客家豬肉小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	豆醬桂筍 桂筍、木耳 燒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨、肉骨茶包		5.4	2.5	1.8	2.5	723
16	四	椒鹽 豬肉炒飯 白米、豬肉、時蔬	香料烤魚排 魚排*1 烤	肉茸豆腐 豆腐、絞肉 燒	碧綠花椰 花椰菜、針菇 煮	履歷 青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉	水果 (中 高年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
17	五	紅藜飯 白米、紅藜	炸雞排 雞排*1 炸	紅燒獅子頭 白菜、獅子頭*1 燒	彩繪刺瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	米粉湯 米粉、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
20	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	五香豬排 豬排*1 滷	海味洋葱蛋 洋葱、海芽、蛋 炒	木耳白菜 大白菜、木耳 燒	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉	水果 (中 高年 級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
21	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜、枸杞 煮	香烤蝦卷 蝦捲*1 烤	腐皮冬瓜 冬瓜、腐皮、鹹冬瓜 煮	有機 青菜	冬至鹹湯圓 湯圓、豆芋、絞肉	水果 (低 年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	三	雜糧飯 白米、雜糧	香芋燉肉 豬肉、芋頭 燒	大溪黑乾 黑豆乾、蘿蔔 滷	珍珠玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.5	1.6	2.5	725
23	四	家常炒麵 麵、絞肉、時蔬	滷味豆腐 豆腐*1、筍干 滷	白醬野菇燉肉 洋芋、豬肉、鮑菇 煮	鮮炒條豆 條豆、木耳 炒	履歷 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、排骨	水果 (中 高年 級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
24	五	糙米飯 白米、糙米	雞腿肉捲 雞肉捲*1 烤	梅干炆肉 炆肉片*1、梅干菜 煮	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜 炒	履歷 青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、針菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
27	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	炸雞腿 雞腿*1 炸	蘿蔔燉肉 蘿蔔、豬肉 燉	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	羅宋湯 番茄、洋芋、洋葱	水果 (中 高年 級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
28	二	咖哩拌麵 麵、時蔬	滷豬排 豬排*1 滷	肉燥油豆腐 油腐、絞肉 煮	金菇海根 海帶根、針菇 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、紅蘿蔔、菇	水果 (低 年 級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
29	三	白飯 白米	糖醋雞 雞肉*3、洋葱 炒	五香福州丸 福州丸*1、乾丁、菜脯 煮	田園花椰 花椰菜、彩椒 煮	履歷 青菜	香菇排骨湯 結頭菜、香菇、排骨		5.4	2.4	1.6	2.5	711
30	四	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋葱 燒	玉米雞球 玉米、雞肉、紅蘿蔔 炒	螞蟻上樹 白菜、冬粉、絞肉 煮	履歷 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、蔴鳳梨、雞肉	水果 (中 高年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720