



雙翼食品111年1+2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：新北市樹林區志愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝維(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	水果	全蛋	豆魚	蔬	油	脂	量
3	一	胚芽飯 白米、胚芽	炸鹽酥雞 雞肉*3 炸	關東煮 蘿蔔、油腐、貢丸 煮	甜椒四季 條豆、彩椒 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果(中 高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720		
4	二	番茄肉醬麵 麵、番茄、豬肉	南瓜炒蛋 南瓜、洋芋、蛋 炒	鮑菇炒干片 豆干、鮑菇 炒	韭香銀芽 豆芽、韭菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果(低 年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721	菠蘿麵包	
6	四	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	海苔花枝丸 花枝丸*2 煮	白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	排骨湯 蘿蔔、排骨	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730		
7	五	小米飯 白米、小米	甜蔥豬排 豬排*1 燒	黃瓜雞丁 黃瓜、雞肉 煮	金茸海帶 海帶、金針菇 煮	履歷青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.5	1.8	2.5	730		
10	一	燕麥飯 白米、燕麥	燒雞腿 雞腿*1 燒	白菜粉絲煲 白菜、冬粉、豬肉 燒	滷味拼盤 蘿蔔、黑乾 滷	履歷青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨	水果(中 高年級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723		
11	二	白飯 白米	蜜汁魚條 魚肉*2 燒	香濃咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	有機青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉	水果(低 年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714		
13	四	櫻花蝦油飯 白米、糯米、櫻花蝦	紅燒里肌排 豬排*1 燒	甜醬米血糕 米血糕、蘿蔔 煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果(中 高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720		
14	五	小米飯 白米、小米	炸雞排 雞排*1 炸	八寶炸醬肉燥 乾丁、絞肉、毛豆 煮	清炒扁蒲 扁蒲、木耳 煮	履歷青菜	玉米大骨湯 玉米、蘿蔔、排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723		
17	一	白飯 白米	芝麻照燒豬 豬肉、油腐、芝麻 燒	拿坡里肉丸 番茄、玉米、肉丸*1 煮	咖哩寬粉 豆芽、寬粉、咖哩 煮	履歷青菜	赤肉三絲湯 筍、豬肉、針菇、紅蘿蔔	水果(中 高年級)	5.5	2.4	1.6	2.5	718		
18	二	照燒烏龍麵 麵、時蔬	香草雞 雞肉、洋芋、南瓜 煮	佃煮蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹 煮	蒜香四季 條豆、紅蘿蔔 煮	有機青菜	豬肉玉米粥 白米、玉米、豬肉	水果(低 年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721		
2月菜單															
2/11	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	魚香豆乾雞絲 豆干、雞肉 炒	白菜滷 白菜、菇、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725		
14	一	紫米飯 白米、紫米	塔香雞 雞肉、九層塔 炒	奶香小丸子 洋芋、南瓜、丸子 煮	金菇大瓜 大黃瓜、金針菇 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725		
15	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、豆薯 燒	西紅柿滑蛋 番茄、蛋 炒	脆炒豆芽 豆芽菜、木耳 炒	有機青菜	鹹湯圓 湯圓、白菜	水果(低 年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709		
17	四	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	泡菜年糕 泡菜、年糕 煮	滷味 蘿蔔、百頁、海帶 滷	履歷青菜	竹筍湯 竹筍、雞肉	水果(中 高年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714	奶酥麵包	
18	五	紅藜飯 白米、紅藜	脆皮雞腿 雞腿*1 炸	紅燒豬肉 結頭菜、豬肉 燉	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.4	1.8	2.5	723		
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	蒲燒魚 魚肉 蒸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	履歷青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米	水果(中 高年級)	5.4	2.4	1.8	2.5	723		
22	二	肉燥炒米粉 米粉、豬肉	芝麻蜜汁雞 雞肉、芝麻 煮	燒 賣 燒賣*2 蒸	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	水果(低 年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	714		
24	四	雜糧飯 白米、雜糧	烤雞排 雞排*1 烤	茄汁天婦羅 甜不辣、洋蔥 炒	豆醬海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、油豆腐	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.7	2.4	720		
25	五	小米飯 白米、小米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	壽喜燒豆腐 豆腐、蒟蒻、紅蘿蔔、菇 燒	韓式冬粉 寬粉、黃豆芽、海芽 煮	履歷青菜	菜脯雞湯 豆薯、菜脯、雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723		