



雙翼食品111年3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，本校未使用輻射污染食品，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)、張姝純(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	熱
1	二	胚芽飯 白米、胚芽	蠔油蔥爆肉片 豬肉、洋蔥 炒	玉米雞蓉滑蛋 玉米、雞肉、蛋 炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽、小魚乾、味噌	水果(低年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
2	三	燕麥飯 白米、燕麥	芋頭照燒雞 雞肉、洋芋、芋頭 煮	砂鍋豬肉凍腐 凍豆腐、白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	彩蔬條豆 條豆、彩椒 炒	履歷青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
3	四	白飯 白米	味噌豬排 豬排*1 滷	烤肉米糕雞 米血糕、雞肉、烤肉醬 煮	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
4	五	家常炒飯 白米、時蔬	燒雞翅 雞翅*1 燒	金沙油豆腐 油豆腐、鹹蛋 炒	鮮炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	赤肉湯 蘿蔔、豬肉、木耳		5.5	2.5	1.8	2.5	730
7	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	關東煮 蘿蔔、油豆腐、貢丸X1 煮	奶油大白 白菜、南瓜 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723
8	二	日式炒烏龍 烏龍麵、豬肉	咖哩燒油腐 油豆腐、鮑菇 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	韭菜銀芽 豆芽菜、韭菜、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
9	三	紅藜飯 白米、紅藜	糖醋肉柳 豬肉柳、洋蔥、彩椒 煮	魚香肉醬豆腐 豆腐、絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	四	糙米飯 白米、糙米	蒲燒醬爆雞 雞肉、芝麻 炒	蒜香玉米豬肉 玉米、豬肉、紅蘿蔔 煮	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 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	2.4	1.7	2.5	720
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	烤魚排 魚排*1 烤	塔香寬粉雞 冬粉、雞肉、紅蘿蔔 煮	碧綠金菇 花椰菜、金針菇 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
14	一	白飯 白米	香酥雞腿 雞腿*1 炸	番茄歐姆蛋 番茄、蛋 炒	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、香菇 滷	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐、刈香、紅蘿蔔	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.6	2.5	718
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆沙茶肉 豬肉、豆芽、洋蔥 炒	麻婆鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮	四季條豆 條豆、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	1.7	2.5	721
16	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酸甜醬雞塊 雞肉、洋蔥 炒	客家肉絲小炒 豆干、豬肉絲、芹 炒	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	履歷青菜	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725
17	四	雞肉飯 白米、雞肉	五香豬排 豬排*1 滷	泡菜年糕雞 泡菜、雞肉、年糕 煮	紅絲桂竹 桂竹筍、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
18	五	小米飯 白米、小米	奶油濃湯雞 雞肉、洋芋 煮	燒烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		5.5	2.5	1.6	2.5	725
21	一	紫米飯 白米、紫米	紅燒燉肉 豬肉、油豆腐 燉	柴魚白菜肉羹 白菜、肉羹、木耳 煮	炒海帶絲 海帶絲、芹菜 炒	履歷青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蘿蔔	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
22	二	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞塊 雞肉、彩椒 炒	古早味香蔥肉燥 豆干、豬肉、紅蔥 煮	鮮炒蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果(低年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
23	三	白飯 白米	小瓜燒豬 豬肉、小黃瓜 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉		5.4	2.4	1.6	2.5	711
24	四	香菇油飯 白米、糯米、香菇	蒸蛋 蛋、紅蘿蔔 蒸	醬爆豆雞片 豆雞、時蔬 炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	南瓜排骨湯 南瓜、排骨	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	714
25	五	雜糧飯 白米、雜糧	蒲燒魚排 魚排*1 蒸	薑黃咖哩雞 洋芋、雞肉 煮	豆芽拌蔬 豆芽、木耳、韭菜 炒	履歷青菜	日式豆腐湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.5	2.4	1.8	2.5	723
28	一	胚芽飯 白米、胚芽	嫩汁烤雞翅 雞翅*1 烤	丁香小魚炒乾片 豆乾片、小魚乾 炒	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	藥膳排骨湯 洋芋、排骨、枸杞	水果(中高年級)	5.4	2.4	1.8	2.5	723
29	二	白飯 白米	豆瓣豬 豬肉、紅蘿蔔 煮	香菇瓜仔肉 刈香、絞肉、碎瓜、香菇 煮	鮮菇白菜 白菜、菇 煮	有機青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇	水果(低年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	714
30	三	小米飯 白米、小米	糖醋雞肉 雞肉、洋蔥 炒	奶油洋芋丸子 洋芋、丸子*1 煮	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
31	四	海苔香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒豬排 豬排*1 燒	麵輪雞肉 冬瓜、麵輪、雞肉 燒	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜 燒	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	1.7	2.4	720