雙翼食品111年4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，本校未使用輻射污染食品，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).張姝緹(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈靄(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	椰汁咖哩雞 雞肉.洋芋.椰奶　煮	關東煮 蘿蔔.油豆腐.黑輪 煮	木耳條豆 條豆.紅蘿蔔.木耳 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.5	2.5	1.6	2.4	721
清明節連假													
7	四	地瓜飯 白米.地瓜	普羅旺斯雞 雞肉.番茄.香料 炒	筍乾滷豬腳 筍乾.豬肉.豬腳 滷	紅絲高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐.小魚乾.味噌	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
8	五	胚芽飯 白米.胚芽米	紅燒豬排 豬排*1 燒	鐵板菇菇豆腐 豆腐.菇.木耳 煮	泰式寬粉 白菜.冬粉 煮	履歷青菜	南瓜豬肉湯 南瓜.豬肉		5.5	2.5	1.8	2.5	730
11	一	紫米飯 白米.紫米	洋蔥雞肉丼 雞肉.洋蔥 炒	照燒芋頭燉肉 洋芋.豬肉.芋頭 燉	碧綠花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	香菇排骨湯 結頭菜.排骨.香菇	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723
12	二	照燒烏龍麵 麵.時蔬	醬爆豬肉 豬肉.豆芽 炒	麥克雞塊 麥克雞塊*2 烤	筍香三絲 海絲.筍.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
14	四	小米飯 白米.小米	五香焗肉 焗肉*1 滷	南瓜油腐嫩雞 油腐.雞肉.南瓜 煮	蒜香甘藍 高麗菜.蒜 炒	履歷青菜	刈薯三絲湯 刈薯.木耳.豬肉	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	五	糙米飯 白米.糙米	烤雞肉捲 雞肉捲*1 烤	蕃茄蛋豆腐 蕃茄.蛋.豆腐 炒	香菇白菜 白菜.紅蘿蔔.香菇 煮	履歷青菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜.豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	蔥爆豬肉 豬肉.洋蔥 炒	奶油肉醬薯塊 洋芋.南瓜.絞肉.花椰 煮	滷味雙拼 海帶結.油腐　滷	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.6	2.5	718
19	二	紅藜飯 白米.紅藜	糖醋雞塊 雞肉*3.洋蔥 炒	毛豆肉燥乾丁 乾丁.絞肉.毛豆 煮	木耳鮮瓜 黃瓜.木耳 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐.味噌.小魚乾	水果(低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
21	四	豬肉炒麵 麵.豬肉	紅燒油豆腐 油腐.筍干 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜 炒	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜.排骨	水果(中高年級)	墨西哥麵包 5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	五	紫米飯 白米.紫米	香酥魚排 魚排*1 炸	沙茶魚丸白菜 白菜.魚丸.豆皮 煮	紅絲青花 花椰菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	羅宋雞湯 洋芋.番茄.洋蔥.雞肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725
25	一	胚芽飯 白米.胚芽米	三杯雞 雞肉.九層塔 炒	油腐豬肉細粉 油腐.冬粉.絞肉 煮	豆瓣桂筍 筍.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	結頭排骨湯 結頭菜.排骨	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
26	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋 煮	燒肉醬甜條 甜不辣.洋蔥 燒	炒高麗菜 高麗菜.木耳 炒	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋	水果(低年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	四	小米飯 白米.小米	嫩汁豬排 豬排*1 滷	肉末豆腐 豆腐.絞肉 煮	木耳椰菜 花椰菜.木耳 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	五	燕麥飯 白米.燕麥	冬瓜燒雞 雞肉.冬瓜 煮	玉米貢丸 玉米.洋芋.貢丸 煮	翠炒三絲 海絲.紅蘿蔔.芹 炒	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚乾		5.5	2.4	1.8	2.4	723
30	六	番茄螺旋麵 麵.豬肉	炸雞腿 雞腿*1 炸	香鬆地瓜薯條 地瓜數條*6 烤	彩蔬條豆 條豆.時蔬 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.紅蘿蔔	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	723