



雙翼食品111年5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)、張妹純(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	全穀	豆	蔬	油	熟
2	一	糙米飯 白米、糙米	嫩汁豬排 豬排x1 煮	沙茶魚羹煲 黃瓜、魚羹、紅蘿蔔 煮	甜椒條豆 條豆、彩椒 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723
3	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁、彩椒 炒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 滷	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	刈薯豬肉湯 刈薯、豬肉	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.4	716
4	三	紫米飯 白米、紫米	韓式照燒炒肉 豬肉、豆芽、芝麻 炒	青醬洋芋雞肉 洋芋、雞肉 燒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
5	四	番茄肉醬麵 麵、豬肉	嫩汁雞排 雞排*1 燒	可樂餅 可樂餅*1 炸	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
6	五	紅藜飯 白米、紅藜	可樂滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	螞蟻上樹 冬粉、韭菜、木耳 煮	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
9	一	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	壽喜燒豆腐 豆腐、洋蔥、肉片、木耳 煮	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	鳳梨排骨湯 冬瓜、蔴鳳梨、排骨	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.4	716
10	二	胚芽飯 白米、胚芽	醬燒豆腐煲 油豆腐、時蔬 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	筍絲拌蔬 竹筍、木耳、芹菜 炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 蛋、海芽	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	716
11	三	雜糧飯 白米、雜糧	紅燒魚 魚肉、蘿蔔 煮	烤肉醬黑輪片 甜不辣片*1、芝麻 煮	彩繪鮑菇 花椰菜、鮑菇 炒	履歷 青菜	山藥豚肉湯 洋芋、山藥、豬肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
12	四	紅藜飯 白米、紅藜	甜蔥豬排 豬排*1 燒	家常什錦年糕 白菜、年糕、絞肉、紅蘿蔔 炒	四季乾片 條豆、乾片 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.4	716
13	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酸甜醬雞 雞肉、彩椒 炒	筍乾肉柳 筍乾、豬肉 煮	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	番茄豬肉湯 洋芋、番茄、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
16	一	小米飯 白米、小米	沙茶肉片 豬肉、刈薯 煮	奶香粟米滑蛋 玉米、洋芋、紅蘿蔔、蛋 炒	蜜汁雙拼 豆干、素肚、芝麻 煮	履歷 青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜、針菇	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
17	二	肉燥乾拌麵 麵、豬肉	花生宮保雞 雞肉、花生 炒	筍香福州丸 竹筍、福州丸*1 煮	義式洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.4	716
18	三	五穀飯 白米、五穀米	打拋豬排 豬排*1 煮	茶香米糕雞球 米糕、雞肉 滷	鴛鴦冬瓜 冬瓜、鹹冬瓜、油片絲 煮	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725
19	四	雜糧飯 白米、雜糧	豆瓣雞 雞肉、結頭菜 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	碧綠花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
20	五	白飯 白米	香酥魚丁 魚肉*3 炸	南洋粉絲煲 冬粉、豆芽、豬肉、咖哩 煮	鍋燒大白 白菜、香菇 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.5	1.6	2.4	721
23	一	糙米飯 白米、糙米	蜜糖燒雞 雞肉、洋芋 煮	客家小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	梅乾桂筍 桂竹筍、梅乾 煮	履歷 青菜	藥膳大骨湯 冬瓜、排骨	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.7	2.4	723
24	二	胚芽飯 白米、胚芽	三杯鮑菇肉片 豬肉、鮑菇 炒	甜醬綜合甜不辣 蘿蔔、甜不辣、油腐 煮	木耳甘藍 高麗菜、木耳 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.4	716
25	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	燒雞翅 雞翅*1 燒	醬爆鐵板豬柳 百頁、刈薯、豬肉 炒	脆拌銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	金菇海帶湯 海芽、金針菇		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	四	古早味炒飯 白米、豬肉	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	沙茶乾絲 乾絲、紅蘿蔔、芹 煮	鮮蔬白菜 白菜、菇 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.6	2.4	713
27	五	紫米飯 白米、紫米	沙嗲雞丁 雞肉、豆腸、沙嗲醬(含花生) 煮	法式肉茸薯塊 洋芋、南瓜、絞肉 煮	彩繪青花 花椰菜、彩椒 煮	履歷 青菜	羅宋湯 刈薯、番茄、豬肉		5.5	2.4	1.6	2.5	718
30	一	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉、油腐 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	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
31	二	小米飯 白米、小米	蠔油菇菇雞 雞肉、菇 煮	咖哩肉末 洋芋、紅蘿蔔、絞肉 煮	四季條豆 條豆、木耳 煮	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.4	716