



雙翼食品111年6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)、張姝庭(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	油脂	熱量
2	四	胚芽飯 白米、胚芽米	香酥魚丁 魚肉、蒜 炸	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、紅蘿蔔 煮	茄汁豆腐 豆腐、番茄 燒	履歷 青菜	蔬菜肉絲湯 刈薯、豬肉	水果 (中 年級)	5.6	2.5	1.8	2.5	737
6	一	紫米飯 白米、紫米	嫩汁肉排 豬排*1 燒	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹 炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、洋蔥	水果 (中 年級)	5.5	2.4	1.6	2.5	718
7	二	白飯 白米	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	蔥爆豆干 豆干、蔥 炒	鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	黃瓜金菇湯 黃瓜、金針菇	水果 (低 年級)	5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	四	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	宮保醬雞丁 雞肉、彩椒 炒	地瓜薯條 地瓜薯條*4 烤	彩蔬條豆 條豆、玉米、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、小魚乾、味噌	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
10	五	五穀飯 白米、五穀米	蔥爆沙茶肉柳 豬柳、洋蔥 炒	蒜香奶油雞蓉 玉米、洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮	滷味 蘿蔔、豆干、素肚 滷	履歷 青菜	裙帶蛋花湯 海芽、蛋	水果 (中 年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
13	一	白飯 白米	照燒芋頭雞 雞肉、洋芋、芋頭 燒	香菇肉燥 乾丁、絞肉、香菇 煮	紅片青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	海山醬豬肉 豬肉、小黃瓜 炒	沙茶油腐粉絲煲 油豆腐、時蔬、冬粉	脆炒雙絲 海帶、豆芽 炒	有機 青菜	洋芋濃湯 玉米、洋芋	水果 (低 年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
16	四	紫米飯 白米、紫米	滷豬排 豬排*1 滷	烤醬米糕豬 米血糕、豬肉 燒	絲瓜鮮菇 絲瓜、菇 煮	履歷 青菜	玉米豆腐湯 豆腐、玉米、味噌	水果 (中 年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	五	小米飯 白米、小米	黃金魚排 魚排*1 炸	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳、榨菜 炒	青醬薯塊 洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	清燉大瓜湯 大黃瓜、薑絲	水果 (中 年級)	5.4	2.4	1.6	2.5	711
20	一	白飯 白米	紅燒小排 豬肉、排骨、蘿蔔 炒	哨子肉末豆腐 豆腐、絞肉、青豆 炒	櫻花蝦高麗 高麗菜、櫻花蝦 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	723
21	二	青醬義大利麵 麵、青醬	燒雞排 雞排*1 燒	布丁酥 布丁酥*2 炸	木耳條豆 條豆、木耳 炒	有機 青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、豬肉	水果 (低 年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
23	四	紫米飯 白米、紫米	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	紅燒豆皮 白菜、豆皮 燒	黃金玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	鮮菇排骨湯 蘿蔔、菇、排骨	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	728
24	五	五穀飯 白米、五穀米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	蜜汁雞丁 豆乾、雞肉、紅蘿蔔 煮	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	日式蔬菜湯 高麗菜、味噌	水果 (中 年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
27	一	糙米飯 白米、糙米	芝麻蒲燒雞 雞肉、彩椒、芝麻 煮	肉燥油豆腐 油腐、絞肉 煮	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 刈薯、排骨	水果 (中 年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	二	胚芽飯 白米、胚芽米	醬爆豬肉 豬肉、豆芽 炒	紅燒洋芋雞 洋芋、雞肉 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果 (低 年級)	5.4	2.4	1.6	2.5	711