



雙翼食品111年8.9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 蛋	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
30	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻 燒	蔥爆豆干 豆干、蔥 炒	有機 蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌	水果 (低 年 級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米	香草烤魚 魚排X1 烤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	玉米乾丁 豆干、玉米 煮	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔、雞肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
9 /1	四	紫米飯 白米、紫米	菲力雞排 雞排X1 燒	韓式泡菜豬肉 泡菜、豬肉、金針菇 煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	番茄大骨湯 洋芋、番茄、排骨	水果 (中 高 年 級)	5.4	2.4	1.7	2.5	719
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 油	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉 煮	梅乾桂筍 桂筍、梅乾 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	一	紅藜飯 白米、紅藜	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 燉	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	金瓜肉絲湯 南瓜、豬肉	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
6	二	青醬 義大利麵 麵、豬肉	鴿蛋燒油豆腐 鴿蛋X1 油豆腐 煮	奶油玉米段 玉米段X1 煮	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	有機 青菜	洋芋濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果 (低 年 級)	5.5	2.5	1.9	2.5	721
7	三	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	肉燥四季 條豆、絞肉、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	排骨湯 冬瓜、排骨		5.4	2.4	1.8	2.4	708
8	四	五穀飯 白米、五穀米	梅干豬排 豬排X1 油	蜜滷香乾 豆干、時蔬 滷	白菜滷 白菜、豬肉、木耳 滷	履歷 青菜	小魚味噌湯 海芽、蛋、小魚乾、味噌	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.4	1.8	2.5	718
12	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	烤雞翅 雞翅X1 烤	烤肉醬米糕 米血糕、百頁、豬肉 燒	韓式黃芽 黃豆芽、海芽 煮	履歷 青菜	清燉黃瓜湯 大黃瓜、菇	水果 (中 高 年 級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
13	二	糙米飯 白米、糙米	砂鍋魚丁 魚肉、白菜 煮	筍香肉燥 筍丁、絞肉、香菇 滷	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果 (低 年 級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
14	三	白飯 白米	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	奶香南瓜豬 南瓜、豬肉 煮	清炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		5.4	2.5	1.7	2.5	721
15	四	紅蔥 雞肉飯 白米、雞肉	壽喜燒豬排 豬排X1 燒	麻婆鮑菇油腐 油腐、鮑菇 煮	彩繪絲瓜 絲瓜、玉米、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	水果 (中 高 年 級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	五	小米飯 白米、小米	醬燒翅小腿 翅小腿X2 燒	咖哩肉醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔、絞肉 煮	爆炒豆干 乾片、芹 炒	履歷 青菜	刈薯排骨湯 刈薯、排骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
19	一	紫米飯 白米、紫米	泡菜燒肉 豬肉、泡菜 燒	沙茶細粉雞 冬粉、雞肉、豆芽 煮	蒜香青花 花椰菜、蒜 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、針菇	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.5	1.7	2.5	728
20	二	地瓜飯 白米、地瓜	香菇雞 雞肉、蘿蔔、花瓜、香菇 煮	蜜汁貢丸滷味 黑豆乾、貢丸、紅蘿蔔 煮	豬肉高麗 高麗菜、蔥、豬肉 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果 (低 年 級)	5.4	2.4	1.8	2.5	716
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒豬排 豬排X1 燒	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹 煮	豆瓣竹筍 筍、豬肉 炒	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	四	肉燥 油飯 白米、糯米、絞肉	茄醬豆皮 豆皮、番茄、時蔬 煮	茶葉蛋 雞蛋X1 滷	肉末海絲 海帶、絞肉 炒	履歷 青菜	蔬菜味噌湯 蘿蔔、味噌	水果 (中 高 年 級)	5.4	2.5	1.6	2.5	711
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	傳統滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 油	豬肉豆腐 豆腐、絞肉 燒	蝦皮白菜 白菜、紅蘿蔔、蝦皮 滷	履歷 青菜	米粉湯 米粉、豬肉、韭菜		5.5	2.4	1.8	2.5	723
26	一	糙米飯 白米、糙米	芝香紅燒雞 雞肉、海帶、芝麻 燒	毛豆玉米肉燥 玉米、絞肉、紅蘿蔔、毛豆 煮	鮮蔬什錦 高麗菜、冬粉 炒	履歷 青菜	蘿蔔菇菇湯 蘿蔔、菇	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.4	1.8	2.4	718
27	二	小米飯 白米、小米	塔香肉排 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	針菇黃瓜 黃瓜、金針菇 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果 (低 年 級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714
28	三	白飯 白米	嫩汁雞排 雞排X1 燒	壕香豬肉百頁 百頁、豬肉 燒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	筍仔排骨湯 筍、排骨		5.5	2.5	1.8	2.5	725
29	四	雜糧飯 白米、雜糧	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	燒烤黑輪片 黑輪片X1、芝麻 燒	韭香豆芽 豆芽、韭菜 炒	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、鹹冬瓜、雞肉	水果 (中 高 年 級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
30	五	炸醬 乾拌麵 麵、豬肉	鹽酥雞 雞肉X3 炸	筍乾肉柳 筍乾、豬肉 煮	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	雞蛋海帶湯 蛋、海芽		5.5	2.5	1.8	2.5	730