



雙翼食品111年10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)、方慈霞(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	油	熱
3	一	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	蜜汁甜不辣 甜不辣片X1 燒	紅燒豆腐 豆腐、青豆 燒	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.8	2.4	726	
4	二	番茄肉醬麵 麵、豬肉	醬爆豆雞 豆雞 炒	黃瓜貢丸 大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔 煮	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果(低 年級)	餐包					727
6	四	胚芽飯 白米、胚芽	三杯雞 雞肉、九層塔 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	鮮菇季豆 四季豆、金針菇 炒	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果(中 高年級)	5.5	2.5	1.7	2.4	723	
7	五	白飯 白米	醬燒魚丁 魚丁、油腐、木耳 煮	玉米雞肉 玉米、雞肉、紅蘿蔔 炒	豆芽粉絲 豆芽菜、粉絲、韭菜 煮	履歷青菜	鳳梨冬瓜湯 冬瓜、大骨、鹹鳳梨		5.4	2.4	1.8	2.5	716	
10	一													
11	二	小米飯 白米、小米	紅燒肉 豬肉、麵輪 燒	客家小炒 豆干、豬肉、芹 炒	炒花椰菜 花椰菜 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果(低 年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	723	
13	四	白飯 白米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	椒鹽芹炒黑輪 黑輪、芹菜 炒	白菜鮮菇 大白菜、菇 煮	履歷青菜	刈薯雞湯 刈薯、雞肉	水果(中 高年級)	5.4	2.4	1.8	2.5	716	
14	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 雞肉、彩椒 炒	茶葉蛋 雞蛋、茶葉 滷	黃瓜時蔬 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、木耳		5.5	2.4	1.7	2.5	720	
17	一	紅藜飯 白米、紅藜米	梅干燒肉 豬肉、筍乾、梅干 滷	冬瓜雞 冬瓜、雞肉 煮	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔、蔥 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果(中 高年級)	5.4	2.4	1.6	2.5	711	
18	二	白飯 白米	滷雞排 雞排X1 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	季豆炒菇 四季豆、菇 炒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、味噌	水果(低 年級)	5.5	2.5	1.8	2.4	726	
20	四	香菇油飯 白米、糯米、香菇、豬肉	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	香滷豆干 豆干 滷	清炒扁蒲 扁蒲、時蔬 炒	履歷青菜	南瓜米粉湯 米粉、豆芽菜、南瓜、絞肉	水果(中 高年級)	豆奶					728
21	五	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	芋頭白菜 白菜、芋頭 煮	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、雞肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716	
24	一	五穀飯 白米、五穀米	蔥燒雞翅 雞翅X1 燒	沙茶魷魚羹 蘿蔔、魷魚羹 煮	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果(中 高年級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723	
25	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	奶醬肉丸子 洋芋、丸子X1 煮	豆瓣桂竹 桂竹筍、梅干 滷	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果(低 年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714	
27	四	古早味炒麵 麵、豬肉	滷豬排 豬排X1 滷	番茄蛋豆腐 番茄、蛋、豆腐 炒	雙色花椰 雙色花椰菜 煮	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉	水果(中 高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720	
28	五	紫米飯 白米、紫米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	海結滷味 海結、豆干、鵝蛋 滷	白菜鮮蔬 大白菜、木耳 煮	履歷青菜	竹筍排骨湯 竹筍、大骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723	
31	一	白飯 白米	炸魚排 魚排X1 炸	洋蔥雞丁 洋蔥、雞肉、青蔥 煮	脆炒雙絲 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	苓菜湯 油豆腐、米粉、苓菜、絞肉	水果(中 高年級)	5.4	2.4	1.7	2.5	713	