



雙翼食品111年11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：新北市樹林區志愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝妮(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	油	熱量
1	二	雜糧飯 白米、雜糧	嫩汁雞排 雞排X1 塊	丸子關東煮 虱目魚丸、蘿蔔、油豆腐 煮	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果(低年級)	5.5	2.4	1.8	2.5	723
2	三	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 燉	烤肉醬米糕 米血糕、雞肉 煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒 炒	履歷青菜	三絲湯 筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.5	1.7	2.5	728
3	四	白飯 白米	花瓜嫩雞球 雞肉、刈薔、醬瓜 煮	白菜滷 白菜、香菇、豬肉、紅蘿蔔 燉	醬爆豆干 豆干、小魚干 炒	履歷青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.4	716
4	五	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒豬肉 豬肉、黃豆芽、芝麻 燉	毛豆玉米滑蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋、毛豆 炒	塔香海根 海帶根、九層塔 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
7	一	紫米飯 白米、紫米	炸雞排 雞排X1 炸	肉燥粉絲煲 油腐、冬粉、絞肉 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	番茄蔬菜湯 高麗菜、番茄、玉米	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
8	二	炒麵 麵、豬肉	蔥香紅燒百頁 百頁、木耳、紅蘿蔔 燉	蒸蛋 蛋、玉米 蒸	雙色椰菜 花椰菜、金針菇 煮	有機青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋	水果(低年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
9	三	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	芹炒甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	絲瓜彩繪 絲瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	履歷青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		5.4	2.4	1.6	2.4	706
10	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	青醬雞 洋芋、雞肉 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	履歷青菜	大滷清湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、針菇	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
11	五	糙米飯 白米、糙米	豆腐魚 魚肉、豆腐、白菜 煮	香菇肉末筍丁 筍丁、絞肉、香菇 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	菜脯排骨湯 蘿蔔、菜脯、排骨		5.5	2.4	1.6	2.5	718
14	一	傳統雞肉飯 白米、雞肉	醬燒肉排 豬排X1 塊	客家豆干小炒 豆干、肉絲、芹 炒	雙色玉米 玉米、刈薔、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	薏仁排骨湯 洋芋、洋蔥仁、排骨	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
15	二	紅藜飯 白米、紅藜	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	肉燥油腐 油豆腐、豬肉 煮	紅片大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	刈薯湯 刈薯、玉米、蛋	水果(低年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
16	三	燕麥飯 白米、燕麥	豆瓣豬柳 豬肉、時蔬、蔥 炒	白菜年糕 白菜、年糕、香菇 炒	針菇條豆 條豆、金針菇 炒	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	四	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜 煮	木耳炒竹筍 竹筍、木耳 炒	肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果(中高年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
18	五	雜糧飯 白米、雜糧	黃金魚排 魚排X1 炸	沙茶肉羹 蘿蔔、肉羹、紅蘿蔔 煮	鮑菇鮮蔬 花椰菜、鮑菇 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉		5.5	2.4	1.7	2.5	720
21	一	白飯 白米	燒雞翅 雞翅X1 塊	香菇肉燥 乾丁、絞肉、香菇 煮	鮮炒條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	二	小米飯 白米、小米	沙茶鐵板肉 豬肉、豆芽 炒	蔬菜肉末粉絲 冬粉、高麗菜、絞肉 煮	油燜桂筍 桂竹筍、紅蘿蔔 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果(低年級)	5.4	2.4	1.8	2.5	716
23	三	五穀飯 白米、五穀米	白醬雞肉 雞肉、洋芋 煮	沙嗲油豆腐 油腐、絞肉、咖哩 煮	炒海帶絲 海帶、刈薔 炒	履歷青菜	鮮瓜豬肉湯 大黃瓜、豬肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	四	雙翼招牌油飯 白米、糯米、香菇	豆干滷味 豆干、蘿蔔、海帶 滷	茶葉蛋 蛋X1 滷	絲瓜什錦 絲瓜、雞絲 煮	履歷青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、洋芋	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.4	715
25	五	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲X1 烤	京醬肉絲 刈薔、豬肉 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨		5.5	2.4	1.8	2.5	723
28	一	紫米飯 白米、紫米	醬燒豬肉排 豬排X1 塊	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻 煮	奶油玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、海芽、味噌	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.8	2.4	718
29	二	白飯 白米	菇菇蠔油雞 雞肉、油腐、菇 煮	咖哩福州丸 洋芋、福州丸*1 煮	香菇白菜 白菜、香菇 煮	有機青菜	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉	水果(低年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714
30	三	雜糧飯 白米、雜糧	味噌燒肉 豬肉、麵輪 燉	天婦羅圓片 甜不辣片X1、芝麻 煮	清炒扁蒲 扁蒲、時蔬 炒	履歷青菜	鹹鳳梨雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞肉		5.5	2.5	1.6	2.5	725