



雙翼食品111年12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) 張姝縵(第4985號) 陳盈靜(第5803號) 方慈麗(第8670號) 羅順(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
12/1	四	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜 煮	肉燥滷油腐 油豆腐、絞肉 煮	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	洋芋排骨湯 洋芋、排骨	水果 (中 年級)	5.5	2.4	1.6	2.4	713
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	沙嗲豬排 豬排*1 燒	咖哩粉絲煲 冬粉、絞肉、豆芽、咖哩 煮	木耳甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、刈薺、木耳、針菇		5.6	2.5	1.6	2.5	732
5	一	小米飯 白米、小米	避風塘魚丁 魚肉、油腐 炸	豆干豬肉小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	鮮蔬大白 白菜、木耳 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 筍、榨菜、豬肉	水果 (中 年級)	5.4	2.4	1.8	2.5	725
6	二	炒麵 麵、時蔬	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	三杯米血糕 米血糕、豬肉 煮	紅絲黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果 (低 年級)	5.5	2.5	1.7	2.4	714
8	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 煮	肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮	金菇四季 條豆、金針菇 煮	履歷 青菜	羅宋湯 高麗、番茄、洋蔥	水果 (中 年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
9	五	五穀飯 白米、五穀米	醬燒雞 雞肉、冬瓜、鹹冬瓜 煮	茄醬福洲丸 福洲丸、x1、時蔬 煮	韭香三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	苳菜湯 油腐、米粉、苳菜		5.4	2.5	1.8	2.5	723
12	一	小米飯 白米、小米	醬燒豬排 豬排X1 煮	日式關東煮 蘿蔔、油腐、貢丸 煮	福菜炒筍 竹筍、福菜 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗菜、雞肉	水果 (中 年級)	5.5	2.4	1.6	2.5	718
13	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	烤海鮮蝦捲 蝦捲*1 烤	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋	水果 (低 年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
15	四	肉醬 烏龍麵 麵、豬肉	嫩汁雞排 雞排X1 燒	奶油肉蓉洋芋 洋芋、豬肉 煮	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔、豬肉	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
16	五	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒石斑魚 石斑魚、時蔬 燒	冬瓜雞肉 冬瓜、雞肉、紅蘿蔔 煮	芽菜粉絲 冬粉、豆芽 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌	100% 果汁	5.5	2.4	1.8	2.5	722
19	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽酥雞 雞肉*3 炸	香菇瓜仔肉 刈薺、絞肉、香菇、醬瓜 煮	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉	水果 (中 年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
20	二	五穀飯 白米、五穀米	紅燒豬排 豬排*1 燒	番茄蛋豆腐 豆腐、番茄、蛋 煮	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋 煮	水果 (低 年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	710
22	四	香菇 油飯 白米、糯米、香菇	泡菜部隊鍋 百頁豆腐、菇、自製泡菜、素火腿 煮	什錦滷味 豆干、海帶、鵝蛋 滷	針菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	冬至鹹湯圓 湯圓、豬肉、時蔬	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.7	2.4	711
23	五	燕麥飯 白米、燕麥	雞肉捲 雞肉捲X1 燒	豬腳白菜煲 大白菜、豬腳、木耳 煮	豆瓣竹筍 竹筍、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		5.5	2.4	1.8	2.5	723
26	一	紫米飯 白米、紫米	蜜汁豬 豬肉、洋蔥 炒	佃煮蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、柴魚口味 煮	鮮蔬冬粉 冬粉、高麗 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 洋蔥、海芽、玉米、味噌	水果 (中 年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
27	二	雜糧飯 白米、雜糧	紅燒石斑魚 石斑魚、時蔬 燒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	韭菜芽菜 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉	100% 果汁	5.5	2.5	1.8	2.5	731
29	四	燕麥飯 白米、燕麥	炸雞排 雞排X1 炸	打拋番茄肉末 乾丁、番茄、豬肉 煮	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	海帶排骨湯 海帶、蘿蔔、排骨	水果 (中 年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714
30	五	糙米飯 白米、糙米	泡菜燒肉 豬肉、泡菜 煮	玉米雞蓉 玉米、雞肉、紅蘿蔔 煮	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	履歷 青菜	桂竹筍湯 桂竹筍、朴菜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723