



雙翼食品112年1+2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)、張姝純(第4985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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
3	二	五穀飯 白米,五穀米	蜜糖雞 雞肉,豆干 煮	筍香肉燥 筍,絞肉,香菇 煮	蔥爆高麗 高麗菜,蔥 炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果(低年級)	5.4	2.4	1.8	2.5	723
4	三	小米飯 白米,小米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	番茄豆腐 豆腐,番茄,蛋 煮	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜,豬肉		5.5	2.5	1.7	2.4	714
5	四	白飯 白米	炸雞排 雞排x1 炸	味噌洋蔥燒肉 洋蔥,豬肉,金針菇 炒	鮮蔬金玉 玉米,刈薯 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	五	燕麥飯 白米,燕麥	五香豬排 豬排*1 煮	法式南瓜燉雞 洋芋,南瓜,雞肉 煮	芹炒雙絲 海帶,芹,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	羅宋湯 洋蔥,高麗,番茄		5.5	2.4	1.7	2.5	720
7	六	白飯 白米	白菜魚丁 魚肉,白菜 燒	客家小炒 乾片,豬肉,芹 炒	咖哩粉絲 冬粉,黃芽,咖哩 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.4	2.5	1.8	2.5	723
9	一	紫米飯 白米,紫米	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮	烤肉醬米糕 米血糕,刈薯 煮	針菇蒲瓜 扁蒲,金針菇 煮	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐,味噌	水果(中高年級)	5.5	2.4	1.6	2.5	718
10	二	豬肉炒麵 麵,豬肉	麵筋鵝蛋 鵝蛋,麵筋,花生 滷	塔香油腐 油豆腐,鮑菇 煮	木耳豆芽 豆芽,木耳 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,洋蔥,蛋	水果(低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	722
11	三	糙米飯 白米,糙米	沙茶蔥爆雞 雞肉,洋蔥,蔥 炒	玉米炒蛋 玉米,洋芋,蛋 炒	蒜香花椰 花椰菜,蒜 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜,排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725
12	四	白飯 白米	黃金魚排 魚排*1 滷	和風蘿蔔雞 蘿蔔,雞肉,柴魚 煮	滷白菜 白菜,木耳 煮	履歷青菜	洋芋肉片湯 洋芋,豬肉	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
13	五	胚芽飯 白米,胚芽米	照燒雞丁 雞肉,海帶,芝麻 炒	乾丁鵝蛋 乾丁,鵝蛋 煮	紅絲四季 條豆,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	筍絲豆腐湯 豆腐,筍,針菇,紅蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.5	725
16	一	櫻花蝦油飯 白米,糯米,櫻花蝦	滷肉 豬肉,麵輪 滷	羅勒番茄丸子 洋芋,番茄,丸子 炒	鮮炒大瓜 黃瓜,紅蘿蔔,木耳 煮	履歷青菜	針菇海芽湯 海芽,金針菇	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
17	二	雜糧飯 白米,雜糧米	椰汁咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	京醬肉絲 刈薯,豬肉,小黃瓜 炒	鮮蔬鮑菇 花椰菜,鮑菇 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐,味噌	水果(低年級)	5.4	2.4	1.7	2.4	709
18	三	薏仁飯 白米,洋薏仁	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥 燒	芹炒黑輪 黑輪,芹 炒	豆瓣桂筍 桂竹筍 燒	履歷青菜	菜頭雞湯 蘿蔔,雞肉		5.4	2.4	1.6	2.5	711
雙翼食品 祝 三峽國小 老師、同學們 新年快樂!!!													
2/13	一	五穀飯 白米,五穀米	咖哩雞肉 雞肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	香干肉絲 豆干,豬肉,蔥 炒	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 黃瓜,排骨	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
14	二	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉,洋蔥,菇 炒	關東煮 蘿蔔,油豆腐,甜不辣 煮	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,絞肉 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果(低年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
15	三	雜糧飯 白米,雜糧米	滷雞排 雞排x1 滷	芹香冬瓜鵝蛋 冬瓜,鵝蛋,芹 煮	沙茶海根 海帶根,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	裙帶番茄湯 番茄,蛋		5.5	2.4	1.8	2.5	723
16	四	肉醬烏龍麵 麵,豬肉	燒烤醬豬肉 豬肉,刈薯 燒	麥克雞塊 麥克雞塊x2 烤	炒甘藍菜 高麗菜,木耳 炒	履歷青菜	三絲湯 筍,木耳,金針菇	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.6	2.4	714
17	五	紅藜飯 白米,紅藜	脆皮雞排 雞排x1 炸	馬鈴薯肉醬 洋芋,絞肉,義大利香料 煮	金菇條豆 條豆,金針菇 煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 海芽,蛋,味噌		5.4	2.5	1.6	2.4	714
18	六	燕麥飯 白米,燕麥	豆腐魚 魚肉,豆腐 煮	筍干滷豬腳 筍干,豬腳 滷	鮮蔬大白 白菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜,豬肉,木耳	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	723
20	一	白飯 白米	沙茶豬排 豬排*1 燒	瓜仔雞 刈薯,雞肉,醬瓜 煮	田園高麗 高麗菜,木耳 炒	履歷青菜	山藥雞湯 洋芋,山藥,雞肉	水果(中高年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
21	二	麥片飯 白米,麥片	醬爆雞丁 雞肉,彩椒 炒	咖哩醬阿給 洋芋,阿給x1 煮	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒 炒	有機青菜	日式味噌湯 豆腐,味噌,洋蔥	水果(低年級)	5.5	2.5	1.8	2.5	730
22	三	糙米飯 白米,糙米	古早味滷肉 豬肉,蘿蔔 滷	玉米肉蓉 玉米,乾丁,絞肉,紅蘿蔔 煮	紅絲扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	海芽雞蛋湯 海芽,蛋		5.5	2.4	1.8	2.5	723
23	四	香菇油飯 白米,糯米,香菇	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	醬爆素雞 豆雞 炒	脆拌鮮蔬 結頭菜,木耳 炒	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨	水果(中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	722
24	五	紫米飯 白米,紫米	紅燒魚 魚肉,油豆腐 煮	馬蹄條 馬蹄條x1 炸	海味黃芽 黃豆芽,海芽 煮	履歷青菜	米粉湯 米粉,韭菜,高麗菜		5.4	2.5	1.8	2.5	723