



雙翼食品 115年8+9月菜單

景新國小



符合三章一Q提供非基改食物，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).張妹緹(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢帝(第011132號).劉玉琳(第013190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
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉.九層塔 炒	龍鳳腿 龍鳳腿X1 燒	高麗粉絲 冬粉.高麗 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽.金針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
1	二	燕麥飯 白米.燕麥	沙茶豬排 豬排x1 燒	番茄哨子肉醬 豆干.番茄.絞肉 煮	南瓜白菜 白菜.南瓜.時蔬 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.5	2.5	1.6	2.5	725
2	三	麥片飯 白米.麥片	和風照燒雞 雞肉.時蔬 煮	玉米炒蛋 玉米.蛋.紅蘿蔔 炒	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷 青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.豬肉		5.5	2.5	1.8	2.4	726
3	四	日式炒烏龍 麵.時蔬	醃醃燉肉 豬肉.小排.蘿蔔 煮	可樂餅 可樂餅X1 烤	沙茶海根 海帶根.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚干.味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	小米飯 白米.小米	雞排 雞排x1 燒	竹筍燒肉 竹筍.豬肉 煮	蝦香扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.蝦皮 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗.大骨.肉骨茶包		5.4	2.4	1.8	2.5	716
7	一	白飯 白米	豆豉燒豬 豬肉.洋蔥.蔥 煮	雞堡排 雞堡排x1 烤	蔥油四季 條豆.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜.雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.4	709
8	二	糙米飯 白米.糙米	炸雞翅 雞翅X1 炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮	田園玉米 玉米.紅蘿蔔.鮮菇 煮	有機 青菜	日式味噌湯 海芽.時蔬.豆皮.柴魚.味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉.洋蔥 燒	奶香南瓜雞 洋芋.南瓜.雞肉 煮	清炒甘藍 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	三絲羹湯 筍.時蔬.蛋		5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	四	雜糧飯 白米.雜糧	韓式洋釀雞 雞肉.時蔬 煮	茶葉蛋 雞蛋x1 滷	韭香豆芽 豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜 煮	履歷 青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔.大骨		5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	五	白飯 白米	五香豬排 豬排x1 滷	甜醬關東煮 蘿蔔.魚丸X1.甜不辣 煮	炒花椰菜 花椰.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米.時蔬.蛋	豆奶	5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	一	洋蔥仁飯 白米.洋蔥仁	菲力雞排 雞排x1 煮	黃瓜貢丸 黃瓜.貢丸.紅蘿蔔 煮	蝦香豆芽 豆芽.時蔬.蝦皮 煮	履歷 青菜	榨菜豬肉湯 榨菜.豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
15	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉.洋芋 煮	燒烤醬黑輪 黑輪片x1 燒	塔香海絲 海帶絲.九層塔 煮	有機 青菜	羅宋湯 時蔬.番茄.絞肉		5.5	2.4	1.6	2.4	713
16	三	燕麥飯 白米.燕麥	蜜香雞 雞肉.時蔬 煮	鐵板肉燥油腐 油豆腐.絞肉 煮	爆皮白菜 白菜.時蔬.爆皮滷	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜.大骨		5.4	2.4	1.8	2.5	716
17	四	豬肉炒麵 麵.時蔬.肉	炸魚排 魚排x1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐.時蔬.木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	五	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉.泡菜.南瓜 煮	豆瓣筍炒肉 筍.豬肉 炒	清炒扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.時蔬 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 刈蓴.海芽.蛋.味噌		5.4	2.4	1.7	2.5	713
21	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉.筍.梅干 滷	茶葉蛋 雞蛋x1 滷	玉粒錦丁 玉米.洋芋.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	糯米雞湯 時蔬.糯米.雞骨		5.5	2.5	1.8	2.4	726
22	二	滷肉飯 白米.肉	蒜味雞翅 雞翅x1 燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔.肉羹 煮	金菇條豆 條豆.菇 炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉.白菜 煮	客家小炒 豆干.豬肉.蔥 炒	椒炒芽菜 豆芽.彩椒 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
24	四	雜糧飯 白米.雜糧	炸雞排 雞排X1 炸	瓜仔肉 冬瓜.豬肉.碎瓜 煮	木耳白菜 白菜.木耳 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
9/25-9/28 連休愉快！！													
29	二	紫米飯 白米.紫米	洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋 炒	薯餅 薯餅x2 烤	香菇高麗 高麗.香菇 炒	有機 青菜	大滷湯 豆腐.時蔬.金針菇	豆奶	5.5	2.4	1.7	2.4	716
30	三	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉.洋蔥 煮	福州丸 福州丸X1 煮	塔香海帶 海帶.九層塔 煮	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜.大骨.芽菜		5.6	2.4	1.7	2.5	727