



# 雙翼食品 114年9月菜單

符合三章—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

## 景新國小



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)、張姝妮(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢蒂(第011132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	
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721	
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板沙茶肉片 豬肉、豆芽 炒	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、茄汁 煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.5	2.5	1.6	2.5	725	
3	三	白飯 白米	和風照燒雞 雞肉、洋蔥 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	時瓜大骨湯 時瓜、大骨		5.3	2.4	1.7	2.4	702	
4	四	招牌炒麵 麵、肉	醬燒魚排 魚排X1 燒	蒜香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	白菜滷 白菜、時蔬 滷	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		5.5	2.4	1.7	2.5	720	
5	五	小米飯 白米、小米	炸雞排 雞排X1 炸	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	鮮蔬時瓜 時瓜 煮	履歷青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		5.4	2.5	1.7	2.5	721	
8	一	紫米飯 白米、紫米	砂鍋魚塊 魚肉、白菜 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	紅絲椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蔬菜大骨湯 時蔬、洋蔥、菇、大骨		5.3	2.5	1.6	2.5	711	
9	二	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	BBQ甜不辣 甜不辣、芝麻 燒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	有機青菜	日式味噌湯 海芽、蛋、柴魚、味噌		5.3	2.5	1.7	2.5	714	
10	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、木耳 炒	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉、雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.5	721	
11	四	雜糧飯 白米、雜糧	菲力雞排 雞排X1 燒	筍香肉末 筍丁、絞肉、香菇 滷	凍腐時蔬 凍豆腐、時蔬 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721	
12	五	白飯 白米	海鮮花枝排 花枝排X1 炸	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	蔥油四季 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	大瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架		5.3	2.4	1.6	2.5	704	
15	一	豬肉炒飯 白米、豬肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	沙茶細粉煲 冬粉、油條、豆芽、絞肉 煮	爆皮白菜 白菜、爆皮 滷	履歷青菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉	回饋豆奶	5.5	2.4	1.6	2.5	718	
16	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹 煮	炒高麗菜 高麗菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.4	1.7	2.5	713	
17	三	燕麥飯 白米、燕麥	蜜汁雞丁 雞肉、時蔬 燒	豆瓣筍炒肉 筍、豬肉 煮	花椰拌蔬 花椰菜、木耳 炒	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜、大骨		5.3	2.5	1.8	2.5	716	
18	四	紅藜飯 白米、紅藜	香酥魚排 魚排X1 炸	玉米炒蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋 炒	塔香海絲 海帶絲 煮	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳		5.4	2.4	1.6	2.4	705	
19	五	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉、泡菜、南瓜 煮	炸醬肉燥 豆干、絞肉、紅蘿蔔 煮	蝦皮鮮瓜 鮮瓜、蝦皮 煮	履歷青菜	味噌蔬菜湯 刈薯、海芽、蛋、味噌		5.3	2.4	1.7	2.5	706	
22	一	糙米飯 白米、糙米	梅干燒肉 豬肉、筍、梅干 滷	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	麵線羹 麵線、時蔬		5.3	2.5	1.8	2.4	712	
23	二	番茄肉醬麵 麵、豬肉	燒雞翅 雞翅X1 燒	炸花枝丸 花枝丸X2 炸	金菇條豆 條豆、菇 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.4	2.4	1.6	2.4	705	
24	三	白飯 白米	酸菜魚 魚肉、白菜、酸菜 煮	凍腐燒雞 凍腐、雞肉、紅蘿蔔 煮	鮮蔬冬粉 高麗菜、冬粉 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋、菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725	
25	四	雜糧飯 白米、雜糧	蜜醬雞丁 雞肉、洋芋 燒	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		5.3	2.5	1.6	2.5	711	
26	五	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	客家小炒 豆干、豬肉 炒	玉粒錦丁 玉米、洋芋 煮	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.4	2.4	1.6	2.5	711	
29	一	教師節放假												
30	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	醬燒油腐 油豆腐、絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	裙帶番茄湯 番茄、蛋	回饋豆奶	5.3	2.5	1.7	2.5	714	