



雙翼食品 115年10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).張姝緹(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢蒂(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 蛋	豆 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	四	白飯 白米	照燒蜜汁豬 豬肉,時蔬 煮	黑輪片 黑輪片X1 燒	脆炒雙色 豆芽菜,韭菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔,雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	五	胚芽飯 白米,胚芽米	宮保雞 雞肉,彩椒 煮	韓式泡菜燒肉 泡菜,豬肉 煮	玉米乾丁 玉米,豆干,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	香菇竹筍湯 竹筍,香菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
5	一	嘉義雞肉飯 白米,雞肉	豬排 豬排X1 燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔,雞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,絞肉 煮	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜,豬肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
6	二	燕麥飯 白米,燕麥	炸雞排 雞排X1 炸	馬鈴薯燉肉 洋芋,豬肉,紅蘿蔔 燉	肉燥季豆 條豆,絞肉,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.5	2.5	1.8	2.4	726
7	三	白飯 白米	三杯豬 豬肉,時蔬,九層塔 煮	五味油腐雞 油豆腐,雞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜,木耳 炒	履歷 青菜	紅燒雞湯 白菜,雞骨架		5.6	2.4	1.7	2.5	727
8	四	雜糧飯 白米,雜糧	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	紅燒獅子頭 獅子頭X1,白菜 煮	蝦皮扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮 煮	履歷 青菜	味噌湯 海芽,時蔬,味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉,洋蔥 煮	京醬肉絲 時蔬,豬肉 燒	清炒甘藍 高麗菜,木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁,雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.4	716
13	二	糙米飯 白米,糙米	無錫燒肉 豬肉,小排,蘿蔔 燒	鮮蔬油豆腐 油豆腐,時蔬 煮	麵線絲瓜 絲瓜,麵線 煮	有機 青菜	海芽金菇湯 海芽,金針菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	三	白飯 白米	滷雞翅 雞翅X1 滷	奶香南瓜豬 南瓜,豬肉 煮	冰糖滷味 海帶,豆干 滷	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍,大骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	四	麥片飯 白米,麥片	咖哩豬 豬肉,洋芋 煮	日式鍋物燒 丸子X1,蘿蔔,甜不辣 煮	紅蔥雙絲 豆芽,木耳 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	豆 奶	5.4	2.4	1.8	2.5	716
16	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,彩椒 炒	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	柴魚白菜 白菜,紅蘿蔔,柴魚粉 煮	履歷 青菜	刈薯肉絲湯 刈薯,豬肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714
19	一	招牌肉茸炒飯 白米,時蔬,肉	嫩汁豬排 豬排X1 燒	雜菜粉絲 粉絲,時蔬,絞肉 煮	菇炒高麗 高麗菜,菇 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐,紅蘿蔔,針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
20	二	白飯 白米	香菇雞 雞肉,蘿蔔,花瓜,香菇 煮	茶葉蛋 雞蛋X1 滷	叻沙醬洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	鮮瓜湯 時瓜,大骨		5.6	2.5	1.8	2.5	737
21	三	燕麥飯 白米,燕麥	打拋豬 豬肉,時蔬,九層塔 煮	魷魚丸 魷魚丸X2 烤	蝦皮條豆 條豆,蝦皮 滷	履歷 青菜	苳菜雞湯 時蔬,雞骨架,苳菜		5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	四	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1 燒	豆豉燜肉 蘿蔔,豬肉 煮	清炒青花 花椰菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
23	五	紅藜飯 白米,紅藜米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	鹽水雞 竹筍,雞肉,紅蘿蔔 煮	蒜香海絲 海帶,蒜 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	小米飯 白米,小米	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	塔香油豆腐 油豆腐,九層塔 煮	針菇錦瓜 時瓜,金針菇 煮	有機 青菜	藥膳風味湯 蘿蔔,洋薏仁,大骨,枸杞	豆 奶	5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	三	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	蠔香豬肉百頁 百頁,豬肉 燒	韓式黃芽 黃芽,海芽 煮	履歷 青菜	鳳梨冬瓜雞湯 冬瓜,鹹鳳梨,雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	蔥爆豬排 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	五	柴香和風炒麵 麵,時蔬	翅小腿 翅小腿X2 燒	海鮮捲 海鮮卷X1 烤	雙星花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716