



雙翼食品 115年6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01132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	油	熱
														量
1	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶炒肉 豬肉、時蔬 炒	什錦燴肉羹 筍、肉羹、紅蘿蔔 煮	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	2.4	738
2	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	川味麻婆豆腐 豆腐、絞肉 燒	砂鍋粉絲 冬粉、白菜 煮	有機 青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、菇		5.5	2.6	2.3	2.4	2.4	746
3	三	胚芽飯 白米、胚芽	紅蔥肉排 豬排X1 滷	蘑菇薯塊燉雞 洋芋、雞肉、菇 煮	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	履歷 青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉、雞骨架		5.5	2.4	2.2	2.5	2.5	733
4	四	白飯 白米	炸魚排 魚排X1 炸	下飯肉燥乾丁 乾丁、絞肉 煮	木耳四季 條豆、木耳 煮	履歷 青菜	糯米排骨湯 洋芋、糯米、大骨		5.4	2.6	2.3	2.5	2.5	743
5	五	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	木須炒蛋 洋蔥、木耳、紅蘿蔔、蛋 炒	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹		5.4	2.4	2.4	2.5	2.5	731
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	烤肉醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	小瓜金玉 玉米、小黃瓜 煮	履歷 青菜	麵線湯 麵線、時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	2.5	738
9	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、菇 炒	茶葉蛋 蛋X1 滷	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	回饋 豆奶	5.6	2.5	2.1	2.5	2.5	745
10	三	白飯 白米	香菇冬瓜雞 雞肉、冬瓜、菇 煮	豆干小炒 豆干、豬肉 炒	奶香白菜 白菜、南瓜 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		5.5	2.4	2.3	2.4	2.4	731
11	四	沙茶炒烏龍 麵、時蔬	叻沙肉排 豬排X1 燒	蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉、番茄 煮	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 時蔬、腐皮、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.4	2.5	2.5	738
12	五	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉X3 炸	金湯酸菜鍋 凍豆腐、白菜、豬肉、酸菜、時蔬 煮	雙色花椰 花椰菜 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.4	2.5	2.4	2.6	2.6	743
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	馬鈴薯燉魚 魚肉、洋芋 煮	椰汁肉醬粉絲 冬粉、豆芽、絞肉、咖哩、椰奶 煮	四季炒雞 條豆、雞絞肉、菇、紅蔥 炒	履歷 青菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、雞骨架		5.6	2.6	2.1	2.4	2.4	748
16	二	香菇豬肉油飯 白米、糯米、菇、肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	奶黃醬肉丸 南瓜、肉丸X1 煮	哨子嫩腐 油豆腐、肉 燒	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包		5.4	2.5	2.3	2.4	2.4	731
17	三	燕麥飯 白米、燕麥	竹筍燒肉 豬肉、竹筍 燒	白菜燒雞 白菜、雞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	苳菜大瓜湯 黃瓜、苳菜		5.4	2.6	2.0	2.4	2.4	731
18	四	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	紅蔥高麗 高麗菜、紅蔥 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5	2.5	730
22	一	炸醬乾拌麵 麵、豆干、肉	塔香肉排 豬排X1 燒	番茄歐姆蛋 番茄、蛋 炒	薑絲海根 海帶根 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		5.5	2.4	2.4	2.5	2.5	738
23	二	五穀飯 白米、五穀米	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 煮	清燉黃瓜 黃瓜、豬肉 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	2.2	2.4	2.4	736
24	三	白飯 白米	紅燒小排 豬肉、小排、蘿蔔 燒	蒜香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	翠炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇鮮瓜湯 冬瓜、針菇		5.4	2.5	2.3	2.4	2.4	731
25	四	胚芽飯 白米、胚芽米	炸雞翅 雞翅X1 炸	味噌豚肉煲 蘿蔔、豬肉、玉米 煮	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣湯 筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔	回饋 豆奶	5.5	2.4	2.1	2.5	2.5	730
26	五	白飯 白米	宮保醬溜魚 魚肉、時蔬 煮	雞堡排 雞堡排X1 烤	蜜汁豆干 豆干、芝麻 炒	履歷 青菜	南瓜大骨湯 南瓜、大骨		5.4	2.4	2.4	2.5	2.5	731
29	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜 煮	滷味拼盤 豆製品、時蔬、丸子 煮	鮮炒時蔬 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽		5.4	2.5	1.8	2.5	2.5	723