



雙翼食品110年9月菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

中平國中



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)、陳盈靜(第5803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	全蛋	豆	蔬	油	熱量
1	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	香草烤魚 魚排x1、香草 烤	咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜 炒	深綠時蔬	南瓜雞湯 南瓜、雞肉	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
2	四	白飯 白米	蜜汁肉片 豬肉、洋蔥、芝麻 燒	麥克雞塊 麥克雞塊*2 烤	絲瓜寬粉 絲瓜、寬粉、紅蘿蔔	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.6	2	2.5	813
3	五	焗烤捲捲麵	醬燒雞排 雞腿排x1 滷	海苔薯條 薯條x5、海苔粉 炸	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔、青豆	深綠時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	蜂蜜麵包	6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	白飯 白米	梅乾炆肉 炆肉片*1、梅乾 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	木耳時瓜 黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	刈薯雞湯 刈薯、雞肉	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
7	二	胚芽飯 白米、胚芽	烤雞腿 雞腿*1 烤	蔥燒肉末百頁 百頁、絞肉、蔥 燒	鮑菇高麗 高麗菜、鮑菇、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
8	三	蝦味炒飯	花生麵筋滷蛋 滷蛋x1、麵筋、花生 滷	三鮮豆腐煲 油豆腐、洋蔥、玉米粒、青豆 煮	海味三絲 海帶、紅蘿蔔、金針菇 炒	深綠時蔬	味噌湯 海芽、蛋、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
9	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	拿坡里肉丸 肉丸子、番茄 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 炒	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		6.5	2.5	2.1	2.4	803
10	五	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶魚丁 魚丁、時蔬 煮	香草炙烤雞排 雞腿排x1 烤	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄、蛋	奶香手撕包	6.5	2.6	2	2.5	813
11	六	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉x3 炸	家鄉西魯肉 白菜、香菇、豬肉、紅蘿蔔 燒	芝麻黑干 豆干、芝麻 煮	深綠時蔬	蒜味赤肉湯 蘿蔔、木耳、豬肉	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
13	一	糙米飯 白米、糙米	蒙古烤肉片 豬肉片、豆芽、洋蔥 炒	包心雞肉捲 雞肉捲x1 烤	鮮炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	深綠時蔬	菜脯雞湯 刈薯、菜脯、雞肉	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
14	二	燕麥飯 白米、燕麥	宮保雞 雞肉、花生 炒	古早味肉燥 豆干、豬肉、香菇 滷	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	深綠時蔬	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.4	2.6	2.1	2.6	813
15	三	白飯 白米	蔥燒肉排 豬排*1 燒	蝦仁蒸蛋 蛋、蝦仁 蒸	花生海片 海帶片、花生 滷	深綠時蔬	排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
16	四	紅藜飯 白米、紅藜	酥炸雞腿 雞腿x1 炸	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳 炒	毛豆錦瓜 冬瓜、紅蘿蔔、毛豆 煮	有機青菜	番茄嫩腐湯 番茄、豆腐		6.5	2.6	2	2.5	813
17	五	香菇油飯	甜醬豬排 豬排x1 煮	蒸餃 蒸餃x2 蒸	金菇椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、金針菇 煮	深綠時蔬	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	草莓夾心麵包	6.6	2.5	2	2.5	812
22	三	茄汁紅醬義大利麵	滷蛋拼盤 雞蛋x1、烤魷、芋筍、蝦 滷	鮮切馬鈴薯瓣 馬鈴薯瓣x3、海苔粉 烤	脆炒三絲 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.5	2	2.4	808
23	四	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉x3 炸	鮮菇豚肉燒 洋蔥、豬肉、菇 燒	金茸絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
24	五	小米飯 白米、小米	烤肉醬燒豬 豬肉、時蔬 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	黃金咖哩 洋芋、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	巧克力+奶油餐包	6.5	2.5	2.1	2.4	803
27	一	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	燒烤甜不辣片 甜不辣片*1 煮	蒜香條豆 條豆、紅蘿蔔、金針菇 炒	深綠時蔬	豆薯排骨湯 豆薯、排骨	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
28	二	五穀飯 白米、五穀米	豆瓣魚丁 魚丁、豆腐 煮	椒鹽棒棒腿 翅小腿x2 炸	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	赤肉湯 竹筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔		6.6	2.5	2	2.5	812
29	三	白飯 白米	京醬燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻 燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 滷	芹香海帶 海帶絲、紅蘿蔔、芹 炒	深綠時蔬	白玉肉絲湯 蘿蔔、肉絲	水果	6.5	2.6	2.1	2.7	824
30	四	麥片飯 白米、麥片	紅燒豬排 豬排*1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	彩椒青花 花椰菜、彩椒 煮	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822