



雙翼食品110年10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)、張姝純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(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	全穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量					
1	五	柴魚炒烏龍 <small>烏龍麵、洋蔥、豬肉</small>	烤雞翅 <small>雞翅x1 烤</small>	蜜醬 韓式黃芽炒肉 <small>黃豆芽、豬肉、海芽、芝麻 炒</small>	沙茶豆干 <small>豆干、紅蘿蔔 燒</small>	深綠時蔬	鮮瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>	奶香手撕包 <table><tr><td>6.6</td><td>2.5</td><td>2.1</td><td>2.5</td><td>815</td></tr></table>						6.6	2.5	2.1	2.5	815
6.6	2.5	2.1	2.5	815														
4	一	白飯 <small>白米</small>	京醬豬柳 <small>豬肉、洋蔥 燒</small>	茶香蒸蛋 <small>蛋、蔥、肉骨茶包 蒸</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、蝦米 煮</small>	深綠時蔬	關東煮湯 <small>油豆腐、蘿蔔、海帶片</small>	水果	6.5	2.5	2	2.6	810					
5	二	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	炸雞排 <small>雞腿排x1 炸</small>	客家小炒 <small>豆干、豬肉、芹 炒</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳 炒</small>	深綠時蔬	味噌蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810					
6	三	紅醬義大利麵 <small>麵、洋蔥、豬肉</small>	雞蛋滷味 <small>雞蛋x1、芋筍、糯米 滷</small>	雙色薯條拼盤 <small>地瓜、洋芋 烤</small>	焗烤花椰 <small>花椰菜、彩椒、起司 烤</small>	深綠時蔬	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815					
7	四	白飯 <small>白米</small>	鳳梨醬燒雞 <small>雞肉、冬瓜、鹹鳳梨 煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋 炒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍、豬肉、紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜	刈薯肉絲湯 <small>刈薯、豬肉 煮</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803					
8	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	花生豬腳 <small>豬肉、豬腳、花生 滷</small>	咖哩雞 <small>洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮</small>	木耳條豆 <small>條豆、紅蘿蔔、木耳 炒</small>	深綠時蔬	番茄豆腐湯 <small>豆腐、番茄</small>	銅鑼燒 <table><tr><td>6.5</td><td>2.6</td><td>2</td><td>2.5</td><td>813</td></tr></table>						6.5	2.6	2	2.5	813
6.5	2.6	2	2.5	813														
12	二	紅藜米飯 <small>白米、紅藜</small>	豆乳豬排 <small>豬排x1 燒</small>	香草燉魚 <small>洋芋、烏魚丁、番茄、義式香料 煮</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	深綠時蔬	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉</small>		6.4	2.6	2.1	2.6	813					
13	三	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔 煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、白菜 煮</small>	紅片時瓜 <small>大黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮</small>	深綠時蔬	鮮味三絲湯 <small>竹筍、木耳、金針菇、豬肉</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810					
14	四	白飯 <small>白米</small>	五香里肌排 <small>豬排x1 煮</small>	鹽酥雞 <small>雞肉x3 炸</small>	芹炒三絲 <small>海帶絲、乾絲、豆芽、芹菜 炒</small>	有機青菜	薏仁雞湯 <small>冬瓜、雞肉、洋薏仁</small>		6.5	2.6	2	2.5	813					
15	五	香菇油飯 <small>白米、糯米、香菇</small>	烤雞腿 <small>雞腿x1 烤</small>	三杯豆皮 <small>豆皮、鮑菇、九層塔 炒</small>	菇拌花菜 <small>花椰菜、菇、紅蘿蔔 煮</small>	深綠時蔬	海芽味噌湯 <small>豆腐、海芽、味噌</small>	墨西哥麵包 <table><tr><td>6.6</td><td>2.5</td><td>2</td><td>2.5</td><td>812</td></tr></table>						6.6	2.5	2	2.5	812
6.6	2.5	2	2.5	812														
18	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蔥爆豬肉 <small>豬肉、洋蔥 煮</small>	蝦仁蒸蛋 <small>蛋、香菇、蝦仁 蒸</small>	脆炒雙絲 <small>竹筍、木耳、紅蘿蔔 炒</small>	深綠時蔬	酸辣清湯 <small>豆腐、木耳、紅蘿蔔 煮</small>	水果	6.5	2.5	2	2.4	801					
19	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	燒烤醬甜片x1 <small>甜不辣x1 燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔 炒</small>	深綠時蔬	海芽蛋花湯 <small>蛋、海芽 煮</small>		6.4	2.6	2.1	2.6	813					
20	三	蝦香炒飯 <small>白米、櫻花蝦</small>	花生麵筋滷蛋 <small>雞蛋x1、麵筋、花生 滷</small>	金沙條豆油豆腐 <small>油豆腐、條豆、鹹蛋 炒</small>	麻油高麗 <small>高麗、鮑菇、枸杞 煮</small>	深綠時蔬	西式濃湯 <small>南瓜、洋芋</small>	水果	6.6	2.5	2	2.4	808					
21	四	白飯 <small>白米</small>	脆皮雞腿 <small>雞腿x1 炸</small>	玉米炒肉 <small>玉米、豬肉、紅蘿蔔 炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、青豆 煮</small>	有機青菜	排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815					
22	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	沙鍋鮮魚煲 <small>烏魚肉、豆腐 煮</small>	包心雞肉捲x1 <small>雞肉捲x1 烤</small>	絲瓜百匯 <small>絲瓜、金針菇、木耳 煮</small>	深綠時蔬	洋芋雞湯 <small>洋芋、雞肉</small>	鮮肉包 <table><tr><td>6.5</td><td>2.5</td><td>2.1</td><td>2.4</td><td>803</td></tr></table>						6.5	2.5	2.1	2.4	803
6.5	2.5	2.1	2.4	803														
25	一	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、小黃瓜 炒</small>	脆皮春捲x2 <small>春捲x2 烤</small>	香菇白菜 <small>白菜、香菇、紅蘿蔔 煮</small>	深綠時蔬	羅宋湯 <small>刈薯、洋蔥、番茄</small>	水果	6.5	2.5	2	2.4	801					
26	二	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	泡菜豬排 <small>豬排*1、泡菜 煮</small>	肉燥油豆腐 <small>油豆腐、絞肉 滷</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽、冬粉、絞肉 煮</small>	深綠時蔬	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉</small>		6.6	2.5	2	2.5	812					
27	三	白飯 <small>白米</small>	炸雞翅 <small>雞翅x1 炸</small>	奶香洋芋燉肉 <small>洋芋、豬肉、南瓜 煮</small>	紅片黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮</small>	深綠時蔬	柴魚味噌湯 <small>豆腐、柴魚 煮</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.7	824					
28	四	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	日式燒肉丼 <small>豬肉、洋蔥 煮/蒲燒鰻 蒸</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯、蛋 炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	822					
29	五	沙茶炒麵 <small>麵、豬肉、紅蘿蔔</small>	滷雞排 <small>雞腿排x1 滷</small>	海苔薯餅X3 <small>薯餅X3、海苔粉 烤</small>	四季乾片 <small>豆干、條豆、紅蘿蔔 炒</small>	深綠時蔬	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	紅豆麵包 <table><tr><td>6.5</td><td>2.6</td><td>2</td><td>2.6</td><td>817</td></tr></table>						6.5	2.6	2	2.6	817
6.5	2.6	2	2.6	817														