



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	全蛋	豆類	蔬油	熟度	
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,海菜,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	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,芹菜,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,芋簽,滷,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	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	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	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/浦燒,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>	海苔薯瓣X3 <small>薯瓣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	6.5	2.6	2	2.6	817