



# 雙翼食品110年11月菜單

中平國中



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

地址：新北市樹林區志愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李淑卿(營養字第2703號)、張妹維(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈寬(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，不適台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	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	炸椒鹽雞排 雞腿排x1 炸	蝦仁 肉末豆腐 豆腐、絞肉、蝦仁 煮	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
2	二	小米飯 白米、小米	紅燒豬肉 豬肉、刈薯 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	紅片高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	小魚味噌湯 海芽、小魚乾、味噌		6.4	2.6	2.1	2.6	813
3	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	燒烤醬甜不辣X1 甜不辣x1 燒	冬瓜燒肉 冬瓜、豬肉、紅蘿蔔 燒	深綠 時蔬	洋芋排骨湯 洋芋、排骨、枸杞	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
4	四	白飯 白米	沙嗲魚丁煲 烏魚肉、凍豆腐 燒	醬燒雞翅X1 雞翅x1 燒	爆皮白菜 白菜、香菇、爆皮 煮	有機 青菜	絲瓜麵線 絲瓜、麵線		6.5	2.6	2.2	2.5	818
5	五	沙茶 麵疙瘩 麵疙瘩、洋蔥、豬肉	烤雞腿 雞腿x1 烤	蜜香 地瓜條X1 地瓜條x1 蒸	蒜香四季 條豆、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	巧克力 抹醬吐司 6.6 2.5 2.2 2.5 817					
8	一	白飯 白米	芝麻肉柳 豬肉、洋蔥、芝麻 煮	茶香蒸蛋 蛋、時蔬、肉骨茶包 蒸	螞蟻上樹 白菜、冬粉、絞肉 煮	深綠 時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤脆皮雞腿排 雞腿排x1 烤	香菇拌飯肉燥 乾丁、絞肉、香菇 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.4	2.6	2.1	2.6	813
10	三	油飯 白米、糯米、櫻花蝦	紅燒滷蛋 滷蛋x1、烤魷、紅蘿蔔 滷	日式關東煮 蘿蔔、油豆腐、玉米 煮	滷海串 海帶串x1(含牙籤) 滷	深綠 時蔬	麵線羹 麵線	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
11	四	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉x3 炸	醋溜白菜魚羹 大白菜、魚條、紅蘿蔔 煮	金菇扁蒲 扁蒲、木耳、金針菇 煮	有機 青菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
12	五	五穀飯 白米、五穀	筍乾豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷	奶香海鮮丸X2 海鮮丸*2、玉米 煮	鮮炒大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	番茄蛋花湯 番茄、蛋	南瓜黑糖 2人饅頭 6.5 2.5 2.1 2.4 803					
15	一	糙米飯 白米、糙米	普羅旺斯雞 雞肉、番茄 煮	春捲X2 春捲x2 烤	蜜汁豆乾 黑豆乾、芝麻 燒	深綠 時蔬	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
16	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲x1 烤	奶油白菜 白菜、菇、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		6.6	2.6	2.2	2.6	829
17	三	紫米飯 白米、紫米	蔥爆雞丁 雞肉、蔥 炒	毛豆玉米肉蓉 玉米、絞肉、毛豆 煮	田園花椰 花椰菜、彩椒 炒	深綠 時蔬	針菇黃瓜湯 黃瓜、針菇	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
18	四	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、時蔬 煮	蝦仁蒸蛋 蛋、時蔬、蝦仁 蒸	木耳高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 刈薯、雞肉		6.5	2.6	2.1	2.5	815
19	五	椒鹽 蛋炒飯 白米、蛋、時蔬	炸雞腿 雞腿x1 炸	麵輪燒肉 冬瓜、麵輪、豬肉 燒	翠炒三絲 海帶、干絲、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	銅鑼燒 6.6 2.5 2.2 2.6 822					
22	一	白飯 白米	塔香豬肉片 豬肉、豆皮、九層塔 燒	關東煮 蘿蔔、貢丸、黑輪 煮	櫻花蝦甘藍 高麗菜、櫻花蝦 炒	深綠 時蔬	羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥	水果	6.5	2.6	1.8	2.5	808
23	二	紫米飯 白米、紫米	烤雞翅 雞翅x1 烤	瓜仔肉 冬瓜、豬肉、香菇、碎瓜 滷	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.5	1.8	2.6	812
24	三	芽菜 擔仔麵 麵、豆芽、豬肉	滷蛋拼盤 雞蛋x1、麵輪、蘿蔔 滷	海苔 雙色薯條 薯條、地瓜條、海苔粉 炒	焗烤 鮮菇金玉 玉米、鮑菇、時蔬 烤	深綠 時蔬	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果	6.6	2.5	1.8	2.5	807
25	四	五穀飯 白米、五穀米	砂鍋魚丁 烏魚肉、白菜 燒	薄皮翅小腿X2 翅小腿x2 燒	茄汁粉絲 黃豆芽、番茄、冬粉 燒	有機 青菜	筍仔排骨湯 竹筍、排骨		6.6	2.5	1.7	2.6	809
26	五	白飯 白米	京醬排骨 豬肉*3 燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	大滷清湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	奶皇包 6.4 2.6 1.8 2.5 801					
29	一	地瓜飯 白米、地瓜	菲力雞排 雞排x1 燒	打拋豬肉 洋蔥、番茄、絞肉 煮	脆炒銀芽 豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.6	1.7	2.5	812
30	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	滷 肉 豬肉、豆干 滷	沙茶肉羹 白菜、肉羹、木耳 燒	紅片椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	鮮菇蘿蔔湯 蘿蔔、菇		6.5	2.7	1.6	2.4	806