



雙翼食品110年12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)、張姝綏(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 穀	豆 魚	蔬 菜	油 脂	量
1	三	燕麥飯 白米、燕麥	香草烤雞排 雞排*1 烤	烤醬甜不辣片 甜不辣*1 燒	彩蔬四季 條豆、彩椒 炒	深綠 時蔬	菇菇濃湯 洋芋、香菇	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813
2	四	白飯 白米	椰汁咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	椒鹽魷魚圈 魷魚圈*2 炸	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、筍、肉絲		6.6	2.5	2.1	2.4	810
3	五	櫻花蝦 油飯 白米、糯米、櫻花蝦	蔥燒鮮魚 魚、時蔬 煮	糖 醋 雞 米 花 雞肉X3、時蔬 炒	芋香金玉 玉米、芋頭 煮	深綠 時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	雜糧饅頭	6.5	2.6	2	2.5	813
6	一	白飯 白米	宮保豚肉燒 豬肉、結頭菜 炒	翅小腿滷味拼盤 翅小腿x1、百頁、海帶 滷	蒜味花椰 花椰菜、蒜 炒	深綠 時蔬	裙帶海芽湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
7	二	糙米飯 白米、糙米	烤雞排 雞排x1 烤	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	奶香銀芽 豆芽、木耳、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
8	三	蔬食日 菇菇 雞肉炊飯 白米、雞肉、菇	素雞滷蛋 雞腿x1、素雞、紅蘿蔔 煮	番茄打拋干丁 豆干、番茄、條豆、香料 炒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.5	2	2.4	808
9	四	紅藜飯 白米、紅藜	咖哩肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	蝦仁玉米滑蛋 刈薯、玉米、絞肉、蛋、蝦仁 炒	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔 燒	有機 青菜	木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	五	白飯 白米	炸雞腿 雞腿x1 炸	肉燥蒸蛋 蛋、絞肉 蒸	炒高麗 高麗、時蔬 炒	深綠 時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	2入餐包 奶油草莓	6.5	2.5	2.1	2.4	803
13	一	胚芽飯 白米、胚芽	炸雞排 雞排x1 炸	瓜仔肉餅 豬肉、刈薯、碎瓜 蒸	拌炒黃芽 黃豆芽、海芽 炒	深綠 時蔬	蕃茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
14	二	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	沙茶肉排 肉排*1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	赤肉湯 筍、木耳、豬肉、針菇		6.6	2.5	2	2.5	812
15	三	白飯 白米	奶油鮑菇雞 雞肉、洋芋、鮑菇 燒	椒鹽叉燒肉 叉燒肉x3 烤	豆醬桂筍 桂筍、木耳 燒	深綠 時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨、肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.1	2.7	824
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 煮	包心雞肉捲 雞肉捲x1 烤	碧綠花椰 花椰菜、針菇 煮	有機 青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
17	五	番茄奶油 肉醬麵 麵、番茄、絞肉	蜜汁雞塊 雞肉x3、洋蔥 炒	豬肉蒸餃 豬肉蒸餃x2 蒸	黃瓜木耳 黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	巧克力 抹醬吐司	6.5	2.6	2	2.6	817
20	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	香芋燉肉 豬肉、芋頭 燒	三杯干貝燒 干貝燒x2 燒	木耳白菜 大白菜、木耳 燒	深綠 時蔬	冬至鹹湯圓 湯圓、豆芽	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
21	二	白飯 白米	炸雞翅 雞翅*1 炸	番茄滑蛋 番茄、蛋 炒	鴛鴦冬瓜 冬瓜、腐皮、鹹冬瓜 煮	深綠 時蔬	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨		6.5	2.6	2	2.5	813
22	三	蔬食日 香菇 乾拌麵 麵、時蔬、豬肉、香菇	麵筋滷蛋 雞蛋x1、麵筋、花生 滷	精靈菇豆包 豆包、精靈菇、紅蘿蔔 滷	珍珠玉米 玉米、紅蘿蔔、蒜 煮	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.6	2.6	2	2.5	820
23	四	白飯 白米	堅果照燒雞 雞肉、油腐、芝麻 燒	白醬野菇燉肉 洋芋、豬肉、鮑菇 煮	沙茶條豆 條豆、木耳 炒	有機 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、排骨		6.6	2.5	2.1	2.6	819
24	五	糙米飯 白米、糙米	香草烤魚排 烏魚排x1 烤	筍香瓜仔肉 筍、絞肉、醬瓜 煮	三絲銀芽 豆芽菜、韭菜、時蔬 炒	深綠 時蔬	針菇黃瓜湯 黃瓜、針菇	奶香 手撕包	6.4	2.6	2	2.5	806
27	一	白飯 白米	塔香雞丁 雞肉、九層塔 炒	白玉滷蛋燒 滷蛋x1、蘿蔔 滷	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	羅宋湯 番茄、洋芋、洋蔥	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	813
28	二	胚芽飯 白米、胚芽	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	蝦仁肉燥 煲油腐 油腐、絞肉、蝦仁 煮	醬燒海根 海帶根、針菇 煮	深綠 時蔬	味噌湯 結頭菜、排骨、味噌		6.6	2.5	2	2.4	808
29	三	白飯 白米	滷焦糖雞排 雞排*1 滷	五香福州丸 福州丸x1、乾丁、菜脯 煮	田園花椰 花椰菜、彩椒 煮	深綠 時蔬	洋芋濃湯 玉米、洋芋	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
30	四	紫米飯 白米、紫米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 燒	玉米奶油雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔 炒	窯烤地瓜 地瓜x1 烤	有機 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、蔴鳳梨、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803