



# 雙翼食品111年1+2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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姩姩(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	
3	一	白飯 白米	白醬洋芋燉肉 豬肉、洋芋 燉	迷迭香烤魚 烏魚排x1 烤	甜椒四季 條豆、彩椒 炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810	
4	二	糙米飯 白米、糙米	烤雞排 雞排x1 烤	南瓜炒蛋 南瓜、洋芋、蛋 炒	豆芽炒肉 豆芽、豬肉、韭菜 炒	深綠時蔬	排骨湯 黃瓜、排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
5	三	白飯 白米	沙茶肉柳 豬肉、洋蔥 炒	茄醬小棒腿 翅小腿x2、芝麻 烤	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒	深綠時蔬	柴魚味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.4	2.6	2.1	2.5	808	
6	四	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	香酥排骨酥 排骨酥x3 炸	白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
7	五	香菇油飯 白米、糯米、香菇	可樂豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	海味雙鮮 椒鹽烤物盤 蝦捲x1、花枝丸x1 烤	菇炒高麗 高麗、菇 炒	深綠時蔬	筍仔雞湯 竹筍、雞肉	草莓夾心麵包		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	一	燕麥飯 白米、燕麥	炸脆皮雞腿 雞腿x1 炸	肉燥蒸蛋 蛋、絞肉、時蔬 蒸	奶油玉米 玉米x1 蒜頭 煮	深綠時蔬	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801	
11	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	鐵板雞肉油腐 豆腐、雞肉 燒	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	深綠時蔬	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.6	2.1	2.6	820	
12	三	焗烤紅醬麵 麵、番茄、絞肉	豆雞滷蛋 雞蛋x1、豆雞 煮	烤醬甜條滷味 甜不辣條、芋筍梗 煮	木耳桂筍 筍、木耳 煮	深綠時蔬	洋芋濃湯 洋芋、菇	水果	6.5	2.6	2.0	2.4	808	
13	四	白飯 白米	宮保豬肉 豬肉柳、時蔬 炒	炙烤雞肉捲 雞肉捲x1 烤	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
14	五	小米飯 白米、小米	烤雞排 雞排*1 烤	毛豆炸醬肉燥 乾丁、絞肉、毛豆 煮	清炒扁蒲 扁蒲、木耳 煮	深綠時蔬	玉米大骨湯 玉米粒、蘿蔔、排骨	銅鑼燒		6.5	2.5	2.1	2.4	803
17	一	白飯 白米	芝香豬排 豬排*1、芝麻 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	咖哩寬粉 豆芽、寬粉、咖哩 煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	6.4	2.6	2.1	2.4	804	
18	二	胚芽飯 白米、胚芽	蒲燒魚 鯛魚、冬粉 蒸	塔香菇燒雞 雞肉、菇、時蔬、九層塔 炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆 煮	深綠時蔬	玉米粥 白米、玉米、豬肉		6.5	2.6	2.1	2.4	811	
19	三	豬肉蛋炒飯 白米、豬肉、蛋	梅乾肉柳 豬肉柳、筍、梅乾 燒	椒鹽魷魚圈 魷魚圈x2 炸	甘藍鮮蔬 高麗菜、木耳 炒	深綠時蔬	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	812	
2月菜單														
2/1	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	魚香豆乾雞絲 豆干、雞肉 炒	白菜滷 白菜、菇、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	2入餐包		6.6	2.6	2.0	2.4	815
14	一	紫米飯 白米、紫米	椒鹽烤鮮魚 烏魚片x1 烤	蒸肉餅 絞肉、刈薯、碎瓜 蒸	金菇黃瓜 大黃瓜、金針菇 煮	深綠時蔬	元宵湯圓 湯圓、白菜	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
15	二	白飯 白米	京醬豬排 豬排*1 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	雞絲芽菜 豆芽、雞絲、木耳 煮	深綠時蔬	剝皮辣椒雞 冬瓜、雞肉、剝皮辣椒		6.5	2.6	2.0	2.4	808	
16	三	沙茶炒麵 麵、洋蔥、豬肉	五香鵝蛋燒 鵝蛋x3、豆干、香菇 滷	京醬煨豆腐 油豆腐、芋頭、紅蘿蔔 煮	豆酥高麗 高麗、木耳、豆酥 炒	深綠時蔬	結頭味噌湯 結頭菜、玉米、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
17	四	白飯 白米	金菇燒肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇 燒	椒鹽脆皮棒棒腿 翅小腿x2 炸	紅片扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	有機青菜	竹筍湯 竹筍、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
18	五	紅藜飯 白米、紅藜	沙茶雞丁 雞肉、洋蔥 煮	紅 趣 叉 燒 肉 豬肉切條x4 烤	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄、蛋	雜糧饅頭		6.5	2.6	2.0	2.5	813
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	嫩汁肉排 豬排*1 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 洋芋、玉米	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
22	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞排 雞排x1 烤	瓜仔肉醬乾丁 豆乾、絞肉、醬瓜 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
23	三	白飯 白米	義式番茄肉片 豬肉、番茄、義式香料 炒	椒鹽雞柳條 雞柳條x2 烤	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	深綠時蔬	小魚青菜湯 高麗、小魚干	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
24	四	雜糧飯 白米、雜糧	炸雞腿 雞腿x1 炸	豆皮白菜豬 白菜、豬肉、豆皮 煮	滷海串 海帶串x1(含牙籤) 滷	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、油豆腐		6.6	2.6	2.1	2.5	822	
25	五	酢醬拌麵 麵、豆干、刈薯	醬燒豬排 豬排x1 煮	蜜香烤地瓜 地瓜x1 烤	海芽雙色 黃豆芽、海芽 煮	深綠時蔬	菜脯雞湯 豆薯、菜脯、雞肉	香蒜麵包		6.5	2.6	2.0	2.5	813