



雙翼食品111年1+2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, 洋葱 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, 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x1 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, 刈薺, 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, 洋葱, 豬肉	五香鴿蛋燒 鴿蛋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	金菇燒肉井 豬肉, 洋葱, 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, 洋葱 煮	紅趨叉燒肉 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	2.5	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	醃醬拌麵 麵, 豆干, 刈薺	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 豆腐, 菜脯, 雞肉	香蒜麵包	6.5	2.6	2.0	2.5	813