



# 雙翼食品111年3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：新北市樹林區忠愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張殊維(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	胚芽飯 白米胚芽	蠔香豬排 豬排*1 滷	蝦仁蛋 蒸 蛋 蛋時蔬蝦仁蒸	脆炒高麗 高麗菜紅蘿蔔炒	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、味噌		6.4	2.5	2.1	2.5	801
2	三	燕麥飯 白米燕麥	照燒芋香雞 雞肉、洋芋、芋頭 煮	香蔥佐魚條 魚條x2、蔥末、蒜末 拌	彩蔬條豆 條豆、彩椒 炒	深綠時蔬	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
3	四	白飯 白米	味噌燉肉 豬肉、蘿蔔 煮	蒜香花枝丸 花枝丸x2、玉米 炒	金菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
4	五	番茄肉醬麵 麵時蔬、絞肉	葵瓜子雞排 雞排x1、葵瓜子 烤	金沙豆腐排骨酥 油豆腐、排骨酥、條豆、鹹蛋 炒	鮮炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	洋芋鮮菇濃湯 洋芋、菇	雞蛋牛奶捲	6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	五香焢肉 焢肉片*1 滷	海山醬貢丸 油蔴、大貢丸x1、蘿蔔 煮	南瓜白菜 白菜、南瓜 煮	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.4	2.0	2.6	802
8	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	紅趨叉燒肉 豬肉切條x3 烤	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
9	三	乾拌麵 麵、絞肉、時蔬	百頁鴿蛋 鴿蛋x2、百頁、紅蘿蔔 煮	芹炒豆腸 豆腸、芹菜、木耳 炒	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
10	四	白飯 白米	滷雞排 雞排x1 滷	椒鹽脆酥魷魚圈 魷魚圈x2 炸	玉米肉蓉 玉米、豬肉、紅蘿蔔 煮	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚、乾味噌		6.5	2.6	2.0	2.6	817
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	花生豬腳 豬腳、肉丁、熟花生 滷	塔香寬粉雞 冬粉、雞肉、紅蘿蔔 煮	碧綠金菇 花椰菜、金針菇 煮	深綠時蔬	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉	銅鑼燒	6.5	2.5	2.1	2.4	803
14	一	白飯 白米	焗烤奶油雞 雞肉、洋芋、起司 烤	蒸肉餅 絞肉、刈薯、碎瓜 蒸	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、香菇 滷	深綠時蔬	剝皮辣椒雞 蘿蔔、雞肉、剝皮辣椒	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
15	二	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶肉排 豬排*1 燒	鹽酥雞 雞肉x3 炸	鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮	深綠時蔬	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
16	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	迷迭香雞排 雞排x1 烤	客家肉絲小炒 豆干、豬肉、芹 炒	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	深綠時蔬	山藥排骨湯 洋芋、山藥、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	肉骨茶蒸蛋 蛋、香菇、肉骨茶包 蒸	紅絲桂竹 桂竹筍、紅蘿蔔 炒	有機青菜	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801
18	五	櫻花蝦油飯 白米、糙米、櫻花蝦	烤脆皮雞腿 雞腿x1 烤	燒烤黑輪片 黑輪片x1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	深綠時蔬	薑絲海芽湯 海芽、薑	雙色小饅頭	6.6	2.6	2.0	2.4	815
21	一	紫米飯 白米、紫米	紅燒肉 豬肉、油蔴 煮	柴魚白菜肉羹 白菜、肉羹、木耳 煮	炒海帶絲 海帶絲、芹菜 炒	深綠時蔬	羅宋湯 番茄、洋蔥、蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
22	二	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞塊 雞肉、彩椒 炒	香蔥肉燥 豆干、豬肉、紅蔥 煮	蝦仁蒸蛋 蛋時蔬、蝦仁 蒸	深綠時蔬	金瓜排骨湯 南瓜、排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
23	三	青醬義大利麵 麵、時蔬	花生麵筋滷蛋 蛋x1、麵筋、花生 滷	椒鹽炒時蔬 四季豆、地瓜、豆干 炒	炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、香菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	四	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞排 雞排x1 烤	沙嗲豆腐魚 凍豆腐、魷魚、洋蔥 煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	南瓜排骨湯 南瓜、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉、番茄、九層塔 炒	咖哩雞 洋芋、雞肉 煮	豆芽拌肉 豆芽、木耳、豬肉 炒	深綠時蔬	日式豆腐湯 豆腐、味噌	格子鬆餅	6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	一	胚芽飯 白米、胚芽	鹽蔥醬淋雞 雞肉、蘿蔔、蔥 燒	小魚炒乾片 豆乾片、小魚乾 炒	彩蔬金玉 玉米、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	芋頭粥 白米、芋頭、香菇	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	二	白飯 白米	豆瓣豬排 豬排*1 煮	百頁塔香雞蓉 百頁、海帶、雞肉、九層塔 燒	鮮菇白菜 白菜、菇 煮	深綠時蔬	針菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇		6.6	2.6	2.1	2.4	818
30	三	小米飯 白米、小米	炸雞翅 雞翅x1 炸	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	焗烤花椰 花椰、時蔬、起司 烤	深綠時蔬	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
31	四	白飯 白米	壽喜燒肉井 豬肉、洋蔥 煮	番茄莎莎肉丸 丸子、番茄、洋蔥 煮	咖哩冬粉 冬粉、高麗菜 燒	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815