



# 雙翼食品111年5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，本校未使用輻射污染食品，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)、張姝縵(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    |
|----|----|-----------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|------|---------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
| 2  | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米          | 醃醃滷肉<br>豬肉、豆干、油          | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋、炒      | 甜椒條豆<br>條豆、彩椒、炒     | 深綠時蔬 | 酸辣清湯<br>豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔 | 水果    | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803   |
| 3  | 二  | 白飯<br>白米              | 蒜香雞排<br>雞排、蒜、蔥、炒         | 蝦仁肉燥油腐<br>油豆腐、絞肉、蝦仁、油 | 白菜滷<br>白菜、紅蘿蔔、煮     | 深綠時蔬 | 刈薯豬肉湯<br>刈薯、豬肉      |       | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 812   |
| 4  | 三  | 紫米飯<br>白米、紫米          | 照燒豬<br>豬肉、豆芽、炒           | 塔香翅小腿<br>翅小腿x2、九層塔、炒  | 炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔、炒   | 深綠時蔬 | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔、雞肉       | 水果    | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 815   |
| 5  | 四  | 白飯<br>白米              | 炸雞腿<br>雞腿x1、炸            | 番茄打拋肉醬<br>乾丁、絞肉、番茄、煮  | 炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔、炒    | 有機青菜 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、紅蘿蔔、蛋 |       | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 822   |
| 6  | 五  | 榨醬乾拌麵<br>麵、時蔬、絞肉      | 五香焢肉<br>焢肉x1、油           | 甘薯雞柳條<br>雞柳條x1、地瓜條、烤  | 黃瓜鮑菇<br>黃瓜、鮑菇、紅蘿蔔、煮 | 深綠時蔬 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌      | 桂冠大肉包 | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803   |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米              | 炸雞排<br>雞排x1、炸            | 壽喜燒豆腐<br>豆腐、洋葱、肉片、煮   | 蝦仁玉米<br>玉米、刈薯、蝦仁、煮  | 深綠時蔬 | 鳳梨排骨湯<br>冬瓜、陸鳳梨、排骨  | 水果    | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.4 | 810.5 |
| 10 | 二  | 胚芽飯<br>白米、胚芽          | 咖哩豬<br>豬肉、洋葱、紅蘿蔔、煮       | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋、炒        | 筍絲拌蔬<br>竹筍、木耳、芹菜、炒  | 深綠時蔬 | 海芽蛋花湯<br>蛋、海芽       |       | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 810   |
| 11 | 三  | 照燒豬肉拌飯<br>白米、豬肉       | 雞蛋關東煮<br>雞蛋x1、油豆腐、蘿蔔、煮   | 椒鹽雙拼<br>地瓜、芋蛋酥、椒鹽、炒   | 焗烤花椰<br>花椰菜、時蔬、起司、烤 | 深綠時蔬 | 巧達濃湯<br>洋芋、菇        | 水果    | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805   |
| 12 | 四  | 白飯<br>白米              | 鐵板爆炒豬<br>豬肉、洋葱、燒         | 雞肉捲<br>雞肉捲x1、烤        | 四季乾片<br>條豆、乾片、炒     | 有機青菜 | 肉骨茶湯<br>蘿蔔、雞肉       |       | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 800.5 |
| 13 | 五  | 洋蔥仁飯<br>白米、洋蔥仁        | 彩椒雞丁<br>雞丁、彩椒、炒          | 筍乾肉柳<br>筍乾、豬肉、煮       | 蝦香扁蒲<br>扁蒲、蝦皮、紅蘿蔔、煮 | 深綠時蔬 | 番茄豬肉湯<br>洋芋、番茄、豬肉   | 雜糧饅頭  | 6.6 | 2.6 | 2.0 | 2.4 | 815   |
| 16 | 一  | 小米飯<br>白米、小米          | 沙茶肉片<br>豬肉、刈薯、煮          | 奶香粟米滑蛋<br>玉米、洋芋、蛋、炒   | 蜜汁豆干<br>豆干、芝麻、煮     | 深綠時蔬 | 海帶湯<br>海結、大骨        | 水果    | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 808   |
| 17 | 二  | 燕麥飯<br>白米、燕麥          | 宮保鹽酥雞丁<br>雞肉x3、宮保醬、炒     | 筍香肉燥<br>竹筍、豬肉、毛豆、煮    | 醬燒洋芋<br>洋芋、紅蘿蔔、煮    | 深綠時蔬 | 小魚味噌湯<br>豆腐、小魚乾     |       | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 815   |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米              | 羅勒打拋豬<br>豬肉柳、番茄、煮        | 蝦仁蒸蛋<br>蛋、時蔬、蝦仁、蒸     | 芹香高麗<br>高麗、芹菜、時蔬、炒  | 深綠時蔬 | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞肉       | 水果    | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 801   |
| 19 | 四  | 雜糧飯<br>白米、雜糧          | 炸雞排<br>雞排x1、炸            | 麻婆豆腐<br>豆腐、絞肉、煮       | 碧綠花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔、煮   | 有機青菜 | 結頭排骨湯<br>結頭菜、排骨     |       | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 813   |
| 20 | 五  | 焗烤奶香肉醬麵<br>麵、時蔬、絞肉、起司 | 紅燒豬排<br>豬排x1、燒           | 醬炒黑輪<br>黑輪x3、洋葱、炒     | 鍋燒大白<br>白菜、香菇、煮     | 深綠時蔬 | 番茄蛋花湯<br>番茄、蛋       | 香蒜麵包  | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805   |
| 23 | 一  | 糙米飯<br>白米、糙米          | 匈牙利香草烤雞排<br>雞排x1、匈牙利香料、烤 | 客家小炒<br>豆干、豬肉、炒       | 梅乾桂筍<br>桂竹筍、梅乾、煮    | 深綠時蔬 | 酸菜白肉湯<br>醃白菜、時蔬、豬肉  | 水果    | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808   |
| 24 | 二  | 白飯<br>白米              | 三杯燒肉片<br>豬肉、炒            | 甜醬關東煮<br>蘿蔔、甜不辣、油豆腐、煮 | 木耳甘藍<br>高麗菜、木耳、炒    | 深綠時蔬 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋       |       | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 822   |
| 25 | 三  | 擔擔麵<br>麵、絞肉、時蔬        | 麵筋滷蛋<br>滷蛋x1、麵筋、花生、油     | 醬爆鐵板豆腐<br>豆腐、鮑菇、時蔬、炒  | 奶油玉米段<br>玉米段x1、煮    | 深綠時蔬 | 海芽味噌湯<br>海芽、味噌      | 水果    | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.4 | 801   |
| 26 | 四  | 白飯<br>白米              | 紅燒小排<br>豬肉、小排、蘿蔔、煮       | 酥炸翅小腿<br>翅小腿x2、炸      | 芋香白菜<br>白菜、芋頭、時蔬、煮  | 有機青菜 | 榨菜湯<br>榨菜、豬肉        |       | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 822   |
| 27 | 五  | 紫米飯<br>白米、紫米          | 沙嗲雞<br>雞丁、豆腐、沙嗲醬、煮       | 蒸肉餅<br>絞肉、豆豉、碎蛋、蒸     | 彩繪青花<br>花椰菜、彩椒、煮    | 深綠時蔬 | 番茄肉片湯<br>刈薯、番茄、肉片   | 奶香手撕包 | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805   |
| 30 | 一  | 白飯<br>白米              | 油腐燉肉<br>豬肉、油豆腐、油         | 菜脯炒蛋<br>菜脯、蛋、炒        | 脆炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔、炒   | 深綠時蔬 | 南瓜雞湯<br>南瓜、雞肉       | 水果    | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805   |
| 31 | 二  | 小米飯<br>白米、小米          | 蠔油菇菇雞<br>雞肉、菇、煮          | 咖哩肉醬<br>洋芋、絞肉、時蔬、煮    | 四季條豆<br>條豆、木耳、煮     | 深綠時蔬 | 玉米粥<br>白米、玉米、絞肉     |       | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 822   |