



# 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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張焯維(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(第3670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	油	熱
2	一	糙米飯 白米,糙米	醃醃滷肉 豬肉,豆干,滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,炒	甜椒條豆 條豆,彩椒,炒	深綠時蔬	酸辣清湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
3	二	白飯 白米	蒜香雞排 雞排,蒜,蔥,炒	蝦仁肉燥油腐 油豆腐,絞肉,蝦仁,滷	白菜滷 白菜,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	刈薯豬肉湯 刈薯,豬肉		6.6	2.5	2.0	2.5	812
4	三	紫米飯 白米,紫米	照燒豬 豬肉,豆芽,炒	塔香翅小腿 翅小腿x2,九層塔,炒	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,炒	深綠時蔬	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	四	白飯 白米	炸雞腿 雞腿x1,炸	番茄打拋肉醬 乾丁,絞肉,番茄,煮	炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔,炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔,蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
6	五	榨醬乾拌麵 麵,時蔬,絞肉	五香焢肉 焢肉x1,滷	甘薯雞柳條 雞柳條x1,地瓜條,烤	黃瓜鮑菇 黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	桂冠大肉包	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	一	白飯 白米	炸雞排 雞排x1,炸	壽喜燒豆腐 豆腐,洋葱,肉片,煮	蝦仁玉米 玉米,刈薯,蝦仁,煮	深綠時蔬	鳳梨排骨湯 冬瓜,陸鳳梨,排骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	810.5
10	二	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,煮	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	筍絲拌蔬 竹筍,木耳,芹菜,炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 蛋,海芽		6.6	2.5	2.1	2.4	810
11	三	照燒豬肉拌飯 白米,豬肉	雞蛋關東煮 雞蛋x1,油豆腐,蘿蔔,煮	椒鹽雙拼 地瓜,芋蛋,辣椒,炒	焗烤花椰 花椰菜,時蔬,起司,烤	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋,菇	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
12	四	白飯 白米	鐵板爆炒豬 豬肉,洋葱,燒	雞肉捲 雞肉捲x1,烤	四季乾片 條豆,乾片,炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,雞肉		6.4	2.5	2.1	2.5	800.5
13	五	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	彩椒雞丁 雞丁,彩椒,炒	筍乾肉柳 筍乾,豬肉,煮	蝦香扁蒲 扁蒲,蝦皮,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	番茄豬肉湯 洋芋,番茄,豬肉	雜糧饅頭	6.6	2.6	2.0	2.4	815
16	一	小米飯 白米,小米	沙茶肉片 豬肉,刈薯,煮	奶香粟米滑蛋 玉米,洋芋,蛋,炒	蜜汁豆干 豆干,芝麻,煮	深綠時蔬	海帶湯 海結,大骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
17	二	燕麥飯 白米,燕麥	宮保鹽酥雞丁 雞肉x3,宮保醬,炒	筍香肉燥 竹筍,豬肉,毛豆,煮	醬燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	三	白飯 白米	羅勒打拋豬 豬肉柳,番茄,煮	蝦仁蒸蛋 蛋,時蔬,蝦仁,蒸	芹香高麗 高麗,芹菜,時蔬,炒	深綠時蔬	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
19	四	雜糧飯 白米,雜糧	炸雞排 雞排x1,炸	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,煮	碧綠花椰 花椰菜,紅蘿蔔,煮	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	五	焗烤奶香肉醬麵 麵,時蔬,絞肉,起司	紅燒豬排 豬排x1,燒	醬炒黑輪 黑輪x3,洋葱,炒	鍋燒大白 白菜,香菇,煮	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄,蛋	香蒜麵包	6.5	2.5	2.0	2.5	805
23	一	糙米飯 白米,糙米	匈牙利香草烤雞排 雞排x1,匈牙利香料,烤	客家小炒 豆干,豬肉,炒	梅乾桂筍 桂竹筍,梅乾,煮	深綠時蔬	酸菜白肉湯 酸白菜,時蔬,豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	二	白飯 白米	三杯燒肉片 豬肉,炒	甜醬關東煮 蘿蔔,甜不辣,油豆腐,煮	木耳甘藍 高麗菜,木耳,炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	三	擔擔麵 麵,絞肉,時蔬	麵筋滷蛋 滷蛋x1,麵筋,花生,滷	醬爆鐵板豆腐 豆腐,鮑菇,時蔬,炒	奶油玉米段 玉米段x1,煮	深綠時蔬	海芽味噌湯 海芽,味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
26	四	白飯 白米	紅燒小排 豬肉,小排,蘿蔔,煮	酥炸翅小腿 翅小腿x2,炸	芋香白菜 白菜,芋頭,時蔬,煮	有機青菜	榨菜湯 榨菜,豬肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822
27	五	紫米飯 白米,紫米	沙嗲雞 雞丁,豆腐,沙嗲醬,煮	蒸肉餅 絞肉,豆薯,碎瓜,蒸	彩繪青花 花椰菜,彩椒,煮	深綠時蔬	番茄肉片湯 刈薯,番茄,肉片	奶香手撕包	6.5	2.5	2.0	2.5	805
30	一	白飯 白米	油腐燉肉 豬肉,油豆腐,滷	菜脯炒蛋 菜脯,蛋,炒	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	深綠時蔬	南瓜雞湯 南瓜,雞肉	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
31	二	小米飯 白米,小米	蠔油菇菇雞 雞肉,菇,煮	咖哩肉醬 洋芋,絞肉,時蔬,煮	四季條豆 條豆,木耳,煮	深綠時蔬	玉米粥 白米,玉米,絞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822