



雙翼食品111年4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，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

中平國中



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	全熟	豆	蔬	油	熱
													量
1	五	櫻花蝦炒飯 白米、櫻花蝦	葵瓜子脆皮雞排 雞排x1、葵瓜子 烤	甜辣醬關東煮 蘿蔔、油豆腐、黑輪 煮	木耳條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳 炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
清明節連假													
6	三	奶油義大利麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	泡菜鴿蛋煲 鴿蛋x3、泡菜、時蔬 煮	鐵板菇菇豆腐 豆腐、菇、木耳 煮	椒鹽海苔雙薯 馬鈴薯、地瓜、海苔粉 烤	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、香菇	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	四	白飯 白米	普羅旺斯雞塊 雞肉*3、番茄、香料 炒	筍乾豬腳 筍乾、豬肉、豬腳 滷	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	銀羅燒豬 豬肉、蘿蔔 燒	避風塘香酥炸魚塊 鯪魚丁、蒜、蔥 炸	玉米雞肉 玉米、紅蘿蔔、雞肉	深綠時蔬	南瓜豬肉湯 南瓜、豬肉	巧克力抹片吐司	6.6	2.6	2.1	2.5	822
11	一	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 炒	塔香雙拼 花枝丸x1、米血糕x1、九層塔 炒	碧綠花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	香菇排骨湯 結頭菜、排骨、香菇	水果	6.7	2.4	2.0	2.4	807
12	二	紫米飯 白米、紫米	蒙古炒肉 豬肉、豆芽 炒	炸鹽酥雞 雞肉x3 炸	筍香三絲 海絲、筍、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	刈薯三絲湯 刈薯、木耳、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
13	三	白飯 白米	焗烤青醬鮑菇雞 雞肉、洋芋、鮑菇 烤	客家肉絲小炒 豆干、豬肉 炒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
14	四	小米飯 白米、小米	梅干炆肉 炆肉片x1、梅干菜 滷	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.6	2.0	2.6	817
15	五	蝦仁炒麵 麵、時蔬、蝦仁	燒烤醬雞腿 雞腿x1 烤	油豆腐燒肉 油豆腐、豬肉 煮	香菇白菜 白菜、紅蘿蔔、香菇 煮	深綠時蔬	黃瓜豬肉湯 黃瓜、豬肉	雜糧饅頭	6.5	2.5	2.1	2.4	803
18	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	椒鹽翅小腿 翅小腿x2 炸	肉醬薯塊 洋芋、南瓜、雞肉、化卿米 煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	810.5
19	二	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞排 雞排x1 烤	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	木耳鮮瓜 黃瓜、木耳 煮	深綠時蔬	瘦肉粥 白米、時蔬、肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
20	三	香菇油飯 白米、糯米、豬肉	關東玉子燒 雞蛋x1、甜不辣、蘿蔔 煮	梅干豆包 豆包x1、梅干 滷	彩蔬玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	809.5
21	四	雜糧飯 白米、雜糧	麻婆豆腐魚 鯪魚丁、豆腐 燴	瓜仔蒸肉 豬肉、刈薯、碎瓜 蒸	魚丸白菜 白菜、魚丸、豆皮 煮	有機青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.4	2.5	2.1	2.5	800.5
22	五	白飯 白米	燒豬排 豬排x1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	羅宋雞湯 洋芋、番茄、洋蔥、雞肉	花生煉乳螺旋捲	6.6	2.6	2.0	2.4	815
25	一	胚芽飯 白米、胚芽米	炸雞腿 雞腿x1 炸	砂鍋油腐細粉 油腐、冬粉、絞肉 煮	豆瓣桂筍 筍、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
26	二	白飯 白米	佛蒙特咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	烤地瓜 地瓜x1 烤	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	深綠時蔬	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	糙米飯 白米、糙米	豆乳雞塊 雞肉*3、洋蔥 炒	海山醬米血糕 米血糕x1 燒	大溪豆乾 黑豆乾、蘿蔔 煮	深綠時蔬	麻油雞湯 高麗菜、雞肉	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	四	白飯 白米	蠔香滷肉 豬肉、海帶 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.1	2.5	822
29	五	肉燥炒米粉 米粉、豬肉、時蔬	冬瓜燒雞 雞肉、冬瓜 煮	蒜香咕咾肉 咕咾肉x3、蒜 燴	翠炒三絲 海絲、紅蘿蔔、芹 炒	深綠時蔬	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾	奶酥麵包	6.5	2.5	2.0	2.5	805