



# 雙翼食品111年6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)、張姝緹(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉井 豬肉、洋葱、燒	炸 蒜香海鮮排 海鮮排x1、蒜、煮	海味雙芽 黃豆芽、海芽、煮	深綠時蔬	酸辣清湯 筍、豆腐、紅蘿蔔	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
2	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔、炒	番茄蛋豆腐 豆腐、蛋、番茄、煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、紅蘿蔔、煮	有機青菜	刈薯肉絲湯 刈薯、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
6	一	紫米飯 白米、紫米	紅燒魚 烏魚、油蔥、煮	塔香打拋豬 番茄、豬肉片、時蔬、九層塔、炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	深綠時蔬	洋芋雞湯 洋芋、雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、煮	椒鹽豬肉酥 豬肉柳x4、炸	蒸蛋 蛋、時蔬、蒸	深綠時蔬	黃瓜金菇湯 黃瓜、金針菇		6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	三	蝦香炒飯 白米、時蔬、櫻花蝦	照燒鵝蛋油豆腐 油豆腐、鵝蛋x2、蔥、煮	焗烤奶醬什蔬 南瓜、花椰、時蔬、起司、烤	冬瓜麵輪 冬瓜、麵輪、紅蘿蔔、煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	四	白飯 白米	宮保醬雞丁 雞肉、彩椒、炒	番茄炒蛋 番茄、蛋、炒	彩蔬條豆 條豆、玉米、紅蘿蔔、煮	有機青菜	小魚蔬菜湯 高麗菜、小魚干		6.6	2.6	2.0	2.4	815
10	五	五穀米 白米、五穀米	沙茶肉柳 豬柳、洋葱、炒	翅小腿滷味 翅小腿x1、油豆腐、蘿蔔、滷	菇炒蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔、菇、炒	深綠時蔬	裙帶蛋花湯 海芽、蛋	巧克力抹醬吐司	6.5	2.5	2.0	2.4	801
13	一	白飯 白米	照燒雞 雞肉、洋芋、芋頭、燒	香菇豆瓣肉燥 乾丁、絞肉、香菇、煮	紅片青花 花椰菜、紅蘿蔔、煮	深綠時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	滷豬排 豬排*1、滷	沙茶油腐粉絲煲 油豆腐、時蔬、冬粉、煮	脆炒雙絲 海帶、豆芽、炒	深綠時蔬	竹筍雞湯 筍、雞肉		6.5	2.5	2.0	2.6	810
15	三	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞翅 雞翅x1、烤	菜脯炒蛋 菜脯、蛋、炒	蒜香甘藍 高麗菜、蒜、炒	深綠時蔬	冬菜粉絲湯 冬菜、粉絲、肉絲	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
16	四	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉、洋葱、燒	脆皮雞肉捲 雞肉捲x1、烤	絲瓜鮮菇 絲瓜、菇、煮	有機青菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌	豆奶	6.6	2.6	2.0	2.4	815
17	五	焗烤青醬義大利麵 麵、時蔬、花生粉	烤雞排 雞排*1、烤	炸魚薯條雙拼 魚柳條x1、薯條、海苔粉、炸	筍炒三鮮 竹筍、時蔬、炒	深綠時蔬	巧達玉米濃湯 玉米、洋芋	香蒜麵包	6.6	2.6	2.1	2.5	822
20	一	白飯 白米	紅燒小排 豬肉、排骨、蘿蔔、滷	蒸蛋 蛋、時蔬、蒸	蝦炒高麗 高麗菜、櫻花蝦、炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	二	雜糧飯 白米、雞糧	炸雞排 雞排x1、炸	奶油白醬佐肉丸 洋芋、南瓜、肉丸*1、煮	木耳條豆 條豆、木耳、炒	深綠時蔬	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	三	醬香擔仔麵 麵、時蔬、豬肉	花生麵筋滷蛋 雞蛋x1、麵筋、花生、滷	鐵板豆腐 豆腐、洋葱、紅蘿蔔、炒	芝麻蜜地瓜雙薯 地瓜、芋頭、煮	深綠時蔬	三絲湯 豆薯、榨菜、香菇	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
23	四	紫米飯 白米、紫米	雞肉親子丼 雞肉、洋葱、蛋、煮	白菜豬腳 白菜、豬腳、木耳、煮	黃金玉米 玉米、時蔬、紅蘿蔔、煮	有機青菜	紅麵線 紅麵線、筍		6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、煮	避風塘雞丁 雞肉x3、蒜、蔥、炒	金菇花椰 花椰菜、金針菇、煮	深綠時蔬	羅宋湯 番茄、洋葱、高麗、豬肉	草莓奶油2入餐包	6.6	2.5	2.1	2.5	815
27	一	糙米飯 白米、糙米	芝麻蒲燒雞 雞肉、彩椒、芝麻、煮	鵝蛋燴油腐 油腐、鵝蛋、時蔬、煮	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 刈薯、排骨	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	二	白飯 白米	滷豬排 豬排*1、滷	紅燒洋芋雞 洋芋、雞肉、煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	三	燕麥飯 白米、燕麥	檸香烤鱼 烏魚排x1、烤	黑輪關東煮 百頁、蘿蔔、黑輪、煮	鮮蔬金玉 玉米、紅蘿蔔、煮	深綠時蔬	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812