



雙翼食品115年3月菜單

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),張姝緹(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢蒂(第011132號)

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	油	熱
2	一	紫米飯 白米,紫米	紅燒肉 豬肉,蘿蔔 煮	炸鹹酥雞 雞肉X2 炸	開陽扁蒲 扁蒲,木耳,蝦皮 煮	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
3	二	白飯 白米	塔香豬排X1 豬排X1 燒	彩頭赤肉羹X1 蘿蔔,肉羹 煮	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.4	2.6	2.0	2.5	806
4	三	燕麥飯 白米,燕麥	蔥燒魚丁 魚肉,時蔬 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	乾片炒肉 乾片,肉 炒	深綠時蔬	結頭大骨湯 結頭菜,大骨	水果	6.3	2.7	2.2	2.5	811
5	四	白飯 白米	冬瓜燉肉 豬肉,冬瓜 燉	黃金魚條X2 魚條X2 烤	蔬菜冬粉 冬粉,白菜 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.5	2.7	2.3	2.4	823
6	五	雞滷肉拌飯 白米,雞肉,豬肉	菲力雞排X1 雞排X1 燒	海苔薯球X4 薯球X4 烤	針菇海根 海根,金針菇 煮	深綠時蔬	米粉湯 米粉,時蔬	可可醬 荷蘭鬆餅	6.3	2.6	2.0	2.5	813
9	一	白飯 白米	京醬肉柳 肉柳,洋蔥,菇 煮	炸藍帶起司雞排X1 雞排X1 炸	翠炒雙絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	日式味噌湯 海芽,腐皮,味噌	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	801
10	二	雜糧飯 白米,雜糧米	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 冬粉,時蔬,絞肉 煮	鮮蔬椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	蔬菜大骨湯 蘿蔔,大骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	避風塘豬肉 豬肉 炒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	蒜香甘藍 高麗菜,蒜 炒	深綠時蔬	海帶雞湯 海帶,雞骨架	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813
12	四	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1 烤	瓜仔肉 乾丁,絞肉,醬瓜 煮	彩蔬條豆 條豆,紅蘿蔔 炒	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.3	2.6	2.2	2.5	804
13	五	蒜香雞肉青醬麵 麵,時蔬,雞肉	五香肉排X1 肉排X1 油	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	蒜香玉米 玉米,時蔬 煮	深綠時蔬	西式濃湯 洋芋,菇	蛋塔	6.4	2.6	2.1	2.5	808
16	一	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,鮑菇 煮	甜辣醬黑輪條X1 黑輪條X1 煮	奶香白菜 白菜,南瓜 煮	深綠時蔬	鮮瓜大骨湯 黃瓜,大骨	水果	6.4	2.5	2.0	2.6	803
17	二	白飯 白飯	蔥爆沙茶肉 豬肉,洋蔥,蔥 炒	翅小腿X1 & 地瓜薯條 翅小腿X1,地瓜條X2 烤	豆芽炒肉 豆芽,豬肉 炒	深綠時蔬	海芽針菇湯 海芽,金針菇		6.4	2.5	2.3	2.5	806
18	三	櫻花蝦油飯 白米,糯米,櫻花蝦	豆干滷蛋X1 蛋X1,豆干 油	香草馬鈴薯棒X2 馬鈴薯棒X2 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	深綠時蔬	四神湯 洋芋,山藥,洋蔥仁	水果	6.3	2.6	2.3	2.4	802
19	四	紅藜米飯 白米,紅藜米	滷豬排X1 豬排X1 燒	泡菜雞 泡菜,金針菇,雞肉 煮	鐵板油腐 油豆腐,木耳 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 玉米,蘿蔔,味噌	豆奶	6.4	2.6	2.1	2.5	808
20	五	白飯 白米	炸雞排X1 雞排X1 炸	木須炒蛋 木耳,洋蔥,蛋 炒	紅絲燒筍 竹筍,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	蔬菜豬肉湯 結頭菜,豬肉	奶酥麵包	6.4	2.5	2.1	2.6	805
23	一	白飯 白米	越式咖哩魚 魚肉,地瓜 煮	蜜汁二節翅X2 二節翅X2,芝麻 燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	801
24	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	宮保雞丁 雞肉,小黃瓜 炒	梅干肉蓉 肉蓉,豬肉,梅干 煮	玉米鮑菇 玉米,鮑菇 煮	深綠時蔬	三絲什錦湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,金針菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805
25	三	雜糧飯 白米,雜糧米	筍香燒豬 豬肉,筍 煮	綜合關東煮 蘿蔔,甜不辣,魚丸 煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	苳菜雞湯 冬瓜,苳菜,雞骨架	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801
26	四	白飯 白米	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	豬腳白菜 白菜,豬腳,時蔬 煮	干片炒蔬 豆干,條豆 炒	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨		6.3	2.6	2.1	2.5	801
27	五	主廚特製麻奶麵 麵,肉,時蔬	嫩汁肉排X1 豬排X1 燒	淡水阿給X1 阿給X1 煮	炒雙絲 豆芽,時蔬,豬肉 煮	深綠時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜,時蔬,豬肉	巧克力年輪捲	6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	一	白飯 白米	香菇雞 雞肉,蘿蔔,香菇 煮	叻沙咖哩豬 洋芋,豬肉,紅蘿蔔 煮	炒海帶絲 海絲,芹 炒	深綠時蔬	玉米雞湯 玉米,雞骨架	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
31	二	紫米飯 白米,紫米	豉汁燒豬 豬肉,洋蔥 煮	番茄蛋豆腐 豆腐,番茄,蛋 煮	木耳結頭 結頭菜,木耳 煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 高麗菜,雞骨架		6.3	2.6	2.1	2.5	801

◎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。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 符合三章一Q提供非基改食物 本月主菜供應次數:豬肉10次、雞肉9次、海鮮2次