



雙翼食品

113年11月菜單



中平國中

地址: 新北市樹林區忠孝路3號, 電話: 02-26895506, 營業部: 李東園(營業字第2703號), 張榮德(第4985號), 方慈麗(第8670號), 李寶華(第011132號) 符合三章一Q提供非基改食物, 本菜單皆使用國產肉內, 本校未使用輻射污染食品, 產地: 台灣

◎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	蔬	魚	油	熱
1	五	動動手 酸辣湯麵 <small>麵, 蔬菜</small>	炸 雞翅 <small>雞翅X1 炸</small>	動動手 酸辣湯餃X2 <small>蒸餃X2 蒸</small>	滷蛋X1 <small>蛋X1 滷</small>	深綠 時蔬	酸辣湯 <small>時蔬, 豆腐, 豬肉</small>							805
4	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生 滷</small>	海苔香鬆 烤花枝燒X2 <small>花枝丸X2, 香鬆 烤</small>	菇菇炒蛋 <small>洋蔥, 金針菇, 木耳, 蛋 炒</small>	深綠 時蔬	麻香海帶湯 <small>海帶芽</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
5	二	白飯 <small>白米</small>	菲力雞排 <small>雞排X1 燒</small>	咖哩燒肉 <small>洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮</small>	木耳高麗 <small>高麗菜, 木耳 炒</small>	深綠 時蔬	蔬菜豬肉湯 <small>刈薯, 豬肉</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
6	三	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	塔香肉排 <small>豬排X1 燒</small>	蒸蛋 <small>蛋, 時蔬 蒸</small>	花椰炒肉 <small>花椰菜, 豬肉 炒</small>	深綠 時蔬	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
7	四	白飯 <small>白米</small>	炸 卡啦雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	砂鍋津白肉片 <small>白菜, 香菇, 豬肉, 紅蘿蔔 燒</small>	丁香豆干 <small>豆干, 小魚干 炒</small>	有機 青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜, 排骨</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
8	五	招牌 豬肉米糕 <small>白米, 糯米, 豬肉, 香菇</small>	韓式燒肉 <small>豬肉, 黃芽, 芝麻 煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	雞絲海帶 <small>海帶根, 雞肉 炒</small>	深綠 時蔬	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	821	
11	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	酸菜魚 <small>烏魚, 酸菜, 白菜 煮</small>	蒜香翅小腿X1 <small>百頁, 翅小腿X1 炒</small>	時蔬粉絲 <small>冬粉, 時蔬 煮</small>	深綠 時蔬	南瓜肉絲湯 <small>南瓜, 豬肉</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
12	二	白飯 <small>白米</small>	炸 雞腿排X1 <small>雞排X1 炸</small>	甜不辣 X1 <small>甜不辣X1 炒</small>	壽喜燒 豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 木耳 煮</small>	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>		6.5	2.5	2.0	2.6	810	
13	三	焗烤 番茄肉醬麵 <small>麵, 豬肉</small>	茶葉蛋 <small>蛋X1 滷</small>	西式雙拼 薯餅 + 馬鈴薯瓣 <small>薯餅X1+薯餅X2 烤</small>	椒鹽拼盤 <small>豆干, 菇, 地瓜 炒</small>	深綠 時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋, 時蔬</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
14	四	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	五香焢肉 <small>焢肉X1 滷</small>	韓味年糕泡菜鍋 <small>泡菜, 年糕, 腐皮, 冬粉 煮</small>	豆豉筍丁 <small>筍丁, 條豆 煮</small>	有機 青菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 味噌</small>		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
15	五	白飯 <small>白米</small>	鮑菇燒雞 <small>雞肉, 鮑菇 燒</small>	馬來沙嗲醬 蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕, 時蔬 炒</small>	蝦醬高麗 <small>高麗菜, 蝦皮 炒</small>	深綠 時蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜, 大骨</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	811	
18	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	醃醃燉肉 <small>豬肉, 蘿蔔 煮</small>	炸 起司雞排X1 <small>起司雞排X1 炸</small>	肉絲豆芽 <small>豆芽, 紅蘿蔔, 豬肉 炒</small>	深綠 時蔬	裙帶針菇湯 <small>海芽, 金針菇</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
19	二	白飯 <small>白米</small>	烤雞翅 <small>雞翅X1 烤</small>	黃瓜肉羹 <small>黃瓜, 肉羹 煮</small>	蒸蛋 <small>蛋, 時蔬 蒸</small>	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 <small>豆腐, 味噌, 柴魚</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
20	三	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	醬燒肉排 <small>豬排X1 燒</small>	筍香油腐雞 <small>油腐, 筍, 雞絞肉 煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條X3 烤</small>	深綠 時蔬	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
21	四	白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋 煮</small>	造型魚餅X1 <small>虱目魚餅X1 烤</small>	豆干小炒 <small>豆干, 豬肉, 蔥 炒</small>	有機 青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔, 玉米, 菇</small>	豆奶	6.6	2.5	1.7	2.4	800	
22	五	風味 鹹豬肉炒飯 <small>白米, 鹹豬肉, 蔬菜</small>	椒鹽豬排 <small>豬排X1 炒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 蛋 炒</small>	清燉冬瓜 <small>冬瓜, 薑 煮</small>	深綠 時蔬	大滷湯 <small>豆腐, 時蔬</small>		6.6	2.6	2.1	2.5	821	
25	一	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉, 彩椒 煮</small>	客家梅乾肉燥 <small>刈薯, 絞肉, 梅乾菜 煮</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜 炒</small>	深綠 時蔬	味噌蛋花湯 <small>洋蔥, 蛋, 海芽, 味噌</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
26	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	沙茶鐵板肉柳 <small>豬肉, 豆芽 炒</small>	南洋寬粉煲 <small>油腐, 寬粉, 絞肉, 咖哩 煮</small>	雙星花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔 煮</small>	深綠 時蔬	蒜香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 豬肉, 蒜</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
27	三	白飯 <small>白米</small>	炸魚排 <small>烏魚排X1 炸</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐, 青豆 煮</small>	金玉肉蓉 <small>玉米, 豬肉, 紅蘿蔔 煮</small>	深綠 時蔬	羅宋湯 <small>番茄, 洋蔥, 時蔬</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
28	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	壽喜燒肉排 <small>豬排X1 燒</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣, 芹 炒</small>	佃煮蘿蔔 <small>蘿蔔, 海帶 煮</small>	有機 青菜	鮮瓜雞湯 <small>黃瓜, 雞肉</small>		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
29	五	沙茶豬肉 炒麵 <small>麵, 豬肉</small>	迷迭香雞排 <small>雞排X1 燒</small>	豬肉餡餅X1 <small>餡餅X1 烤</small>	絲瓜時蔬 <small>絲瓜, 鮮蔬 煮</small>	深綠 時蔬	筍仔大骨湯 <small>竹筍, 大骨</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815	

本月主菜供應次數: 雞肉9、豬肉9次、海鮮2次