



# 雙翼食品

## 113年11月菜單



# 中平國中

地址: 新北市樹林區忠孝街3號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李淑卿(營養字第2703號), 張煥庭(第4985號), 方慈麗(第8670號), 李寶華(第011132號) 符合三章——提供非基改食物, 本菜單皆使用國產豬肉, 本校未使用經耐污染食品, 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 麵, 蔬菜	炸 雞翅 雞翅X1 炸	動動手 酸辣湯餃X2 蒸餃X2 蒸	滷蛋X1 蛋X1 滷	深綠 時蔬	酸辣湯 時蔬, 豆腐, 豬肉	港式 馬拉糕 6.5 2.5 2.0 2.5 805						
4	一	紫米飯 白米, 紫米	花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	海苔香鬆 烤花枝燒X2 花枝丸X2, 香鬆 烤	菇菇炒蛋 洋蔥, 金針菇, 木耳, 蛋 炒	深綠 時蔬	麻香海帶湯 海帶芽	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
5	二	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1 燒	咖哩燒肉 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳 炒	深綠 時蔬	蔬菜豬肉湯 刈薯, 豬肉		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
6	三	五穀飯 白米, 五穀米	塔香肉排 豬排X1 燒	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	花椰炒肉 花椰菜, 豬肉 炒	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
7	四	白飯 白米	炸 卡啦雞排X1 雞排X1 炸	砂鍋津白肉片 白菜, 香菇, 豬肉, 紅蘿蔔 燒	丁香豆干 豆干, 小魚干 炒	有機 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
8	五	招牌 豬肉米糕 白米, 糯米, 豬肉, 香菇	韓式燒肉 豬肉, 黃芽, 芝麻 煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	雞絲海帶 海帶根, 雞肉 炒	深綠 時蔬	味噌湯 豆腐, 味噌	巧克力 蛋塔 6.6 2.6 2.1 2.5 825						
11	一	燕麥飯 白米, 燕麥	酸菜魚 烏魚, 酸菜, 白菜 煮	蒜香翅小腿X1 百頁, 翅小腿X1 炒	時蔬粉絲 冬粉, 時蔬 煮	深綠 時蔬	南瓜肉絲湯 南瓜, 豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
12	二	白飯 白米	炸 雞腿排X1 雞排X1 炸	甜不辣 X1 甜不辣X1 炒	壽喜燒 豆腐 豆腐, 絞肉, 木耳 煮	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.5	2.5	2.0	2.6	810	
13	三	焗烤 番茄肉醬麵 麵, 豬肉	茶葉蛋 蛋X1 滷	西式雙拼 薯餅 + 馬鈴薯瓣 薯餅X1+薯餅X2 烤	椒鹽拼盤 豆干, 菇, 地瓜 炒	深綠 時蔬	巧達濃湯 洋芋, 時蔬	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
14	四	五穀飯 白米, 五穀米	五香炆肉 炆肉X1 滷	韓味年糕泡菜鍋 泡菜, 年糕, 腐皮, 冬粉 煮	豆豉筍丁 筍丁, 條豆 煮	有機 青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔, 味噌		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
15	五	白飯 白米	鮑菇燒雞 雞肉, 鮑菇 燒	馬來沙嗲醬 蘿蔔糕 蘿蔔糕, 時蔬 炒	蝦醬高麗 高麗菜, 蝦皮 炒	深綠 時蔬	冬瓜湯 冬瓜, 大骨	【草莓醬】 格子鬆餅 6.5 2.6 2.0 2.5 815						
18	一	糙米飯 白米, 糙米	醃醃燉肉 豬肉, 蘿蔔 煮	炸 起司雞排X1 起司雞排X1 炸	肉絲豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 豬肉 炒	深綠 時蔬	裙帶針菇湯 海芽, 金針菇	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
19	二	白飯 白米	烤雞翅 雞翅X1 烤	黃瓜肉羹 黃瓜, 肉羹 煮	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 豆腐, 味噌, 柴魚		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
20	三	雜糧飯 白米, 雜糧米	醬燒肉排 豬排X1 燒	筍香油腐雞 油腐, 筍, 雞絞肉 煮	地瓜薯條 地瓜薯條X3 烤	深綠 時蔬	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817	
21	四	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 洋芋 煮	造型魚餅X1 虱目魚餅X1 烤	豆干小炒 豆干, 豬肉, 蔥 炒	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇	豆奶	6.6	2.5	1.7	2.4	800	
22	五	風味 鹹豬肉炒飯 白米, 鹹豬肉, 蔬菜	椒鹽豬排 豬排X1 炒	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	清燉冬瓜 冬瓜, 薑 煮	深綠 時蔬	大滷湯 豆腐, 時蔬	螺絲捲捲 〔煉乳, 花生粉〕 6.6 2.6 2.1 2.5 820						
25	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉, 彩椒 煮	客家梅乾肉燥 刈薯, 絞肉, 梅乾菜 煮	炒甘藍菜 高麗菜 炒	深綠 時蔬	味噌蛋花湯 洋蔥, 蛋, 海芽, 味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
26	二	燕麥飯 白米, 燕麥	沙茶鐵板肉柳 豬肉, 豆芽 炒	南洋寬粉煲 油腐, 寬粉, 絞肉, 咖哩 煮	雙星花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	蒜香蘿蔔湯 蘿蔔, 豬肉, 蒜		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
27	三	白飯 白米	炸魚排 烏魚排X1 炸	紅燒豆腐 豆腐, 青豆 煮	金玉肉蓉 玉米, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 時蔬	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
28	四	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒肉排 豬排X1 燒	椒鹽甜不辣 甜不辣, 芹 炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔, 海帶 煮	有機 青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜, 雞肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
29	五	沙茶豬肉 炒麵 麵, 豬肉	迷迭香雞排 雞排X1 燒	豬肉餡餅X1 餡餅X1 烤	絲瓜時蔬 絲瓜, 鮮蔬 煮	深綠 時蔬	筍仔大骨湯 竹筍, 大骨	可可 抹醬吐司 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