



雙翼食品 112年8+9月菜單

中平國中



符合三章一Q提供非基改食物，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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝綖(第4985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	全蛋	豆腐	蔬菜	油脂	熱量
30	三	白飯 白米	芝麻蜜汁雞 雞肉,小黃瓜,芝麻,煮	紅燒豬 油豆腐,蘿蔔,豬肉,滷	炒高麗菜 高麗菜,木耳,炒	深綠時蔬	日式味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
31	四	紫米飯 白米,紫米	蔥爆肉片 豬肉,豆芽,蔥,炒	炸魚條 水沙魚條X2,炸	螞蟻上樹 冬粉,白菜,絞肉,煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
1	五	咖哩飯 白米,時蔬	醬爆雞丁 雞丁X3,時蔬,炒	春捲 春捲X1,蝦捲X1,烤	針菇黃瓜 大黃瓜,金針菇,煮	深綠時蔬	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	巧克力抹醬吐司					
4	一	雜糧飯 白米,雜糧米	花椒麻婆魚 鮭魚肉,豆腐,煮	香雞堡排 香雞堡排X1,烤	爆皮白菜 白菜,爆皮,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	二	白飯 白米	香雞排 雞排X1,燒	肉臊蛋 蛋,時蔬,絞肉,蒸	櫻花蝦甘藍 高麗菜,櫻花蝦,炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	三	蔬食日 番茄肉醬麵 麵,豬肉,番茄	蘿蔔滷蛋 蛋X1,蘿蔔,滷	紅燒油腐 油豆腐,木耳,小黃瓜,燒	甜椒花椰 花椰菜,甜椒,煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
7	四	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉X3,炸	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	肉臊豆芽 豆芽菜,韭菜,絞肉,炒	有機青菜	麵線羹 麵線,時蔬		6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	五	麥片飯 白米,麥片	椒鹽豬肉酥 豬肉酥X4,烤	叻沙醬燒肉 洋芋,豬肉,紅蘿蔔,椰漿,炒	鮮蔬三絲 條豆,木耳,金針菇,煮	深綠時蔬	糯米雞湯 高麗,糯米,雞肉,枸杞	雜糧饅頭					
11	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,彩椒,煮	沙茶肉羹 黃瓜,肉羹,紅蘿蔔,煮	芹香海絲 海帶絲,芹,炒	深綠時蔬	三絲湯 白菜,木耳,金針菇	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	二	五穀飯 白米,五穀米	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,煮	宜蘭西魯肉 白菜,豬肉,香菇,紅蘿蔔,蛋,煮	鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇,煮	深綠時蔬	味噌湯 海芽,洋蔥,玉米,味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
13	三	白飯 白米	炸脆皮雞排 雞排X1,炸	榨菜肉絲 竹筍,豬肉,榨菜,炒	麵線絲瓜 絲瓜,麵線,煮	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋,菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.6	819
14	四	白飯 白米	香滷豬排 豬排X1,滷	奶油白醬雞 洋芋,南瓜,雞肉,紅蘿蔔,煮	蔥爆高麗 高麗菜,蔥,炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔	豆奶回	6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	五	香菇肉燥油飯 白米,糯米,豬肉	燒雞排 雞排X1,燒	燒烤甜不辣花枝丸 花枝丸X1,甜不辣,炒	金菇椰菜 花椰菜,金針菇,煮	深綠時蔬	竹筍豬肉湯 竹筍,豬肉	香蒜麵包					
18	一	紫米飯 白米,紫米	炸海苔豬排 豬排X1,炸	蝦仁蒸蛋 蛋,時蔬,蝦仁,蒸	香菇白菜 白菜,香菇,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔,雞肉,肉骨茶包	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,煮	魚香寬粉煲 寬粉,時蔬,絞肉,煮	蝦皮扁蒲 扁蒲,蝦皮,煮	深綠時蔬	黃瓜肉絲湯 黃瓜,豬肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
20	三	蔬食日 奶油白醬麵 麵,豬肉,時蔬	花生麵筋滷蛋 蛋X1,麵筋,花生,滷	椒鹽鮮菇什錦 南瓜,鮮菇,時蔬,炸	海山醬關東煮 蘿蔔,油豆腐,杏鮑菇,煮	深綠時蔬	香菇冬瓜湯 冬瓜,香菇,洋蔥仁	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
21	四	小米飯 白米,小米	洋蔥燒肉 豬肉,洋蔥,燒	檸檬雞柳條 雞柳條X2,烤	醬燒豆腐 豆腐,青豆,煮	有機青菜	玉米瘦肉粥 白米,玉米,絞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	五	白飯 白米	三杯魚 鮭魚肉,洋蔥,煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2,烤	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	深綠時蔬	米粉湯 米粉,豆芽,韭菜	鬆餅					
23	六	胚芽飯 白米,胚芽米	筍干豬腳 豬肉,豬腳,筍乾,滷	泡菜年糕雞 泡菜,年糕,雞肉,煮	味噌蘿蔔 蘿蔔,味噌,煮	深綠時蔬	小魚豆腐湯 豆腐,小魚乾	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
25	一	白飯 白米	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋,煮	椰奶叻沙豆腐 油豆腐,南瓜,絞肉,煮	蒜香條豆 條豆,木耳,煮	深綠時蔬	刈薯排骨湯 豆薯,排骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
26	二	雜糧飯 白米,雜糧米	沙茶肉片 豬肉,洋蔥,炒	花枝排 花枝排X1,烤	燒桂竹筍 桂竹筍,煮	深綠時蔬	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	白飯 白米	炸雞排 雞排X1,炸	波隆那肉醬 洋芋,絞肉,番茄,煮	雙色花椰 青花椰菜,煮	深綠時蔬	蘿蔔玉米湯 蘿蔔,玉米	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
28	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	紅蔥肉排 豬排X1,燒	丁香小魚豆干 豆干,小魚乾,花生,炒	蔬菜冬粉 豆芽,冬粉,煮	有機青菜	薑絲枕瓜湯 冬瓜,薑		6.6	2.6	2.0	2.5	820