



雙翼食品

112年10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：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝純(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、含麸質之穀物、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 類	蔬 菜	油 類	熱 量
2	一	白飯 白米	洋蔥燒肉丼 豬肉、豆芽、洋蔥 炒	炸 腿 排 雞 雞排X1 炸	蝦皮白菜 白菜、木耳、蝦皮 煮	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豬排 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	肉燥油腐 油腐、豬肉 滷	深綠 時蔬	竹筍雞湯 竹筍、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	三	白飯 白米	果香糖醋雞 雞肉、洋蔥、鳳梨 炒	焗 烤 法式洋芋燉肉 洋芋、豬肉、花椰、彩椒、起司 烤	醬燒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	奶油玉米花枝丸 花枝丸X2、玉米、蒜 炒	清炒高麗 高麗菜、蒜 炒	有機 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	五	櫻花蝦 招牌油飯 白米、糯米、豬肉、櫻花蝦	炸 椒鹽雞翅 雞翅X1 炸	鍋 貼 鍋貼X2 蒸	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨	布丁 蛋 塔	6.5	2.6	2.0	2.5	813
~雙~十~節~連~假~													
11	三	焗烤 白醬義大利麵 麵、豬肉、起司	滷 蛋 綜 合 拼 盤 蛋X1、蘿蔔 滷	堅 果 鮮 蔬 拼 盤 豆干、條豆、地瓜、花生 炒	海帶串 海帶串X1 滷	深綠 時蔬	番茄湯 白菜、番茄、洋蔥	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	四	白飯 白米	炸 鹽 酥 雞 雞肉、九層塔 炸	蝦 捲 VS. 烤醬甜不辣 蝦捲X1、甜不辣 燒	叻沙洋芋 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	五	紫米飯 白米、紫米	蒜香椒鹽魚丁 鯷魚丁、蒜、蔥、彩椒 炒	古早味燉肉 油腐、豬肉 燉	金針扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	深綠 時蔬	南洋肉骨茶 蘿蔔、雞肉、肉骨茶包	銅鑼燒	6.5	2.5	2.0	2.5	809
16	一	白飯 白米	洋蔥雞肉燒 雞肉、洋蔥、金針菇、蛋 煮	豬肉酥 豬肉酥X4 烤	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	深綠 時蔬	刈薯排骨湯 刈薯、排骨	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	二	白飯 白米	椰 漿 咖 哩 豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	芝 香 翅 小 腿 翅小腿X2、芝麻 燒	鮑菇花椰 花椰菜、鮑菇 煮	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	三	燕麥飯 白米、燕麥	烤匈牙利雞排 雞排X1、匈牙利香料 烤	茄汁油腐燜肉 油豆腐、絞肉 煮	肉燥芽菜 豆芽菜、時蔬、絞肉 炒	深綠 時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇、南瓜	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	四	五穀飯 白米、五穀米	紅燒小排 豬肉、刈薯 燒	炸 起 司 雞 排 起司雞排X1 炸	炒高麗菜 高麗菜、時蔬 炒	有機 青菜	鴛鴦冬瓜湯 冬瓜、鹹冬瓜、雞肉	豆奶	6.6	2.5	2.0	2.5	812
20	五	炸 醬 擔 擔 麵 麵、豬肉、豆干、毛豆	五香肉排 豬排X1 滷	雙 拼 薯 薯VS. 地瓜薯條 馬鈴薯、地瓜薯條、海苔 烤	玉米肉末 玉米、時蔬、絞肉 煮	深綠 時蔬	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	肉 圓 (海山醬)	6.5	2.5	2.1	2.5	809
23	一	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1 蒸	蔥爆雞肉 洋蔥、豆芽、雞肉 炒	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	大滷湯 豆腐、蘿蔔、木耳、紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	二	雜糧飯 白米、雜糧米	蜜汁雞丁 雞肉、地瓜、芝麻 燒	蝦 仁 蒸 蛋 蛋、時蔬、蝦仁 蒸	豆干滷肉 豆干、豬肉、紅蘿蔔 滷	深綠 時蔬	海芽大骨湯 海牙、大骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	三	蔥 油 雞 肉 飯 白米、雞肉	五香茶葉蛋 蛋X1 滷	味 噌 老 皮 嫩 腐 油豆腐X1、蘿蔔、毛豆 煮	菇炒高麗 高麗菜、菇 炒	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	四	紫米飯 白米、紫米	炸 雞 排 雞排X1 燒	麻婆豆腐燒肉 豆腐、絞肉、青豆 煮	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	赤肉三絲湯 竹筍、豬肉、木耳、紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	五	白飯 白米	避風塘肉條 豬肉、蒜、蔥 炒	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	脆炒雙絲 海根、紅蘿蔔、芹 炒	深綠 時蔬	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉	墨西哥 奶酥麵包	6.5	2.6	2.0	2.5	813
30	一	五穀飯 白米、五穀米	干燒豆豉雞 雞肉、蘿蔔、豆豉 炒	南洋粉絲煲 冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔、咖哩 煮	金針花椰 花椰菜、金針菇 煮	深綠 時蔬	味噌湯 海牙、蛋、味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
31	二	白飯 白米	蔥燒肉排 豬排X1 燒	豆干肉絲小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	豆芽炒肉 豆芽菜、豬肉 炒	深綠 時蔬	鮮味大瓜湯 大黃瓜、薑		6.6	2.5	2.0	2.5	812