



雙翼食品

112年11月菜單

中平國中



符合三章—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。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱	
1	三	雜糧飯 白米, 雜糧米	泰 式 雞 腿 排 雞排X1 炸, 酸甜醬	蒜香玉米肉蓉 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔 煮	麵線絲瓜 絲瓜, 麵線 煮	深綠 時蔬	酸辣湯 豆腐, 刈薯, 木耳, 紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.2	2.6	811	
2	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	炸 雞 米 花 雞肉X2 炸	蝦香高麗 高麗菜, 櫻花蝦 炒	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽, 薑		6.5	2.6	2.2	2.4	802	
3	五	沙茶 豬肉炒麵 麵, 豬肉, 時蔬	蜜 汁 雞 翅 雞翅x1 燒	鮮 肉 蒸 餃 蒸餃X2 蒸	肉絲豆芽 豆芽, 豬肉 炒	深綠 時蔬	南瓜豬肉湯 南瓜, 豬肉	格 子 鬆 餅		6.5	2.7	2.1	2.5	812
6	一	紫米飯 白米, 紫米	招牌滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	福州肉丸 福州丸X1, 冬瓜, 鹹冬瓜 煮	蝦皮白菜 白菜, 蝦皮 煮	深綠 時蔬	味噌湯 豆腐, 味噌		水果	6.5	2.6	2.1	2.5	805
7	二	白飯 白米	海苔豬排 豬排x1, 海苔香鬆 炸	咖 哩 雞 洋芋, 雞肉 煮	鮮蔬花椰 花椰菜 煮	深綠 時蔬	南洋肉骨茶 蘿蔔, 排骨		6.5	2.6	2.1	2.6	809	
8	三	焗 烤 茄汁肉醬麵 麵, 豬肉	滷蛋燴菇 蛋X1, 豆干, 菇 煮	夯 烤 番 薯 地瓜X1 烤	蔥燒豆皮 豆皮, 蔥 燒	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	812	
9	四	白飯 白米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	肉醬豆腐 豆腐, 絞肉, 番茄 煮	蒜香甘藍 高麗菜, 木耳 炒	有機 青菜	竹筍豬肉湯 竹筍, 豬肉		6.6	2.5	2.1	2.4	800	
10	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	砂鍋魚丁 鯪魚丁, 白菜, 豆皮 燒	炸 棒 棒 翅 小 腿 翅小腿X2, 蒜, 蔥 炸	蔬菜粉絲 豆芽, 冬粉 煮	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	巧 克 力 蛋 塔		6.6	2.5	2.0	2.5	802
13	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉, 彩椒 炒	栗香佛跳牆 白菜, 筍片, 豬肉, 香菇, 栗子 煮	香干條豆 豆干, 條豆 炒	深綠 時蔬	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇		水果	6.5	2.6	2.0	2.5	803
14	二	麥片飯 白米, 麥片	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 金針菇 燒	炸 無 骨 香 雞 排 雞排X1 炸	脆炒海絲 海帶絲, 紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉		6.5	2.6	2.1	2.6	809	
15	三	白飯 白米	麻油雞 雞肉, 高麗菜, 枸杞 煮	蒸 蛋 蛋, 時蔬 蒸	油腐燉肉 油豆腐, 豬肉 燒	深綠 時蔬	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	802	
16	四	糙米飯 白米, 糙米	紅燒豬排 豬排X1 燒	奶香金玉雞 玉米, 洋芋, 雞肉 煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲, 木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.6	811	
17	五	焗烤白醬 義大利麵 麵, 豬肉, 時蔬	香 烤 雞 腿 排 雞排X1, 芝麻 烤	美式拼盤 麥克雞塊+薯 餅 麥克雞塊X1, 薯餅X1 烤	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	洋芋濃湯 洋芋, 菇	香 蒜 麵 包		6.5	2.6	2.0	2.5	803
20	一	五穀飯 白米, 五穀米	義式香料豬 豬肉, 洋芋, 番茄, 義式香料 煮	炸 鹽 酥 雞 雞肉X2 炸	砂鍋寬粉 寬粉, 油腐, 豬肉 煮	深綠 時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨		水果	6.6	2.5	2.1	2.7	813
21	二	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1 燒	焗 烤 咖 哩 肉 醬 洋芋, 絞肉, 紅蘿蔔, 起司 烤	清炒高麗 高麗菜, 木耳 炒	深綠 時蔬	味噌蛋花湯 海芽, 蛋, 味噌		6.6	2.6	2.1	2.4	807	
22	三	香菇肉燥 油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬肉	阿薩姆紅茶 茶 葉 蛋 蛋X1 滷	五更腸旺 豆腸, 榨菜, 酸菜 燒	三杯 杏鮑菇 鮑菇, 刈薯 煮	深綠 時蔬	大滷湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	803	
23	四	白飯 白米	包心雞肉捲 雞肉捲X1 烤	大溪豆干滷肉 豆干, 豬肉 炒	柴魚白菜 白菜, 紅蘿蔔, 柴魚 煮	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 豬肉		6.5	2.6	2.1	2.7	814	
24	五	糙米飯 白米, 糙米	麻婆魚丁 鯪魚丁, 凍豆腐 燒	麥香雞堡 雞堡排X1 烤	炒青木瓜 青木瓜, 小黃瓜, 番茄 煮	深綠 時蔬	米粉湯 米粉, 豆芽, 韭菜	兔兔包x2		6.5	2.7	2.1	2.5	812
27	一	白飯 白米	炸 雞 排 雞排X1 炸	香菇肉燥 竹筍, 豬肉, 香菇 煮	雙星花椰 花椰菜, 彩椒 煮	深綠 時蔬	小魚味噌湯 蘿蔔, 小魚乾, 味噌		水果	6.5	2.5	2.3	2.6	806
28	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	沙茶豬排 豬排X1 燒	宜蘭西魯肉 白菜, 豬肉, 香菇, 蝦米 滷	塔香冬粉 冬粉, 高麗 煮	深綠 時蔬	榨菜三絲湯 竹筍, 榨菜, 豬肉		6.6	2.5	2.2	2.4	802	
29	三	白飯 白米	土豆燒雞 雞肉, 蘿蔔, 花生 滷	麻 糬 球 VS. 海苔薯條 麻糬球X1, 薯條X3 烤	絲瓜什錦 絲瓜, 時蔬, 菇 煮	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	805	
30	四	玉米飯 白米, 玉米	泡菜燒肉片 豬肉, 泡菜, 芝麻 燒	紅燒肉末豆腐 豆腐, 絞肉 燒	彩蔬大瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔 煮	有機 青菜	柴魚蔬菜湯 高麗, 海芽, 雞骨, 柴魚		6.5	2.7	2.2	2.5	814	