



雙翼食品

112年12月菜單

中平國中



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). 張維維(第4985號). 方慈麗(第8670號). 羅順(第9836號). 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

◎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	豆类	蔬菜	油類	熱帶	
1	五	日式照燒炒麵 <small>麵, 豬肉, 芝麻</small>	叻沙醬雞排 <small>雞排X1 燒</small>	雙拼 鮮肉鍋貼+蝦捲 <small>鍋貼X1, 蝦捲X1 蒸烤</small>	柴魚白菜 <small>白菜, 紅蘿蔔, 柴魚 煮</small>	深綠時蔬	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	糖霜牛角可頌		6.5	2.5	2.0	2.5	808
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>	巧達濃湯肉丸 <small>洋芋, 玉米, 肉丸X1 煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 木耳 煮</small>	深綠時蔬	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
5	二	白飯 <small>白米</small>	嫩汁雞翅 <small>雞翅X1 燒</small>	魚香肉醬豆腐 <small>豆腐, 絞肉 煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蒜 炒</small>	深綠時蔬	針菇海芽湯 <small>海芽, 金針菇</small>		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
6	三	焗烤肉醬麵 <small>麵, 豬肉</small>	壽喜燒滷蛋 <small>蛋X1, 洋蔥, 蘿蔔 燒</small>	蒜蓉醬菜頭粿 <small>蘿蔔糕X1, 蒜蓉醬 蒸</small>	椒鹽三色拼盤 <small>油豆腐, 地瓜, 條豆 炒</small>	深綠時蔬	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
7	四	白飯 <small>白米</small>	醃醃雞丁 <small>雞肉, 麵輪, 海帶 煮</small>	炸卜肉 <small>豬肉X3 炸</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 絞肉 煮</small>	有機青菜	柴魚味噌湯 <small>蘿蔔, 洋蔥, 柴魚, 味噌</small>		6.5	2.6	2.1	2.4	811	
8	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	炸雞腿排 <small>雞排X1 炸</small>	菇菇蒸蛋 <small>蛋, 菇 蒸</small>	黃金泡菜雞 <small>泡菜, 南瓜, 雞肉 煮</small>	深綠時蔬	赤肉三絲湯 <small>竹筍, 豬肉, 木耳</small>	巧克力菠蘿		6.4	2.5	2.0	2.5	815
11	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	花椒麻婆魚 <small>鯰魚, 油豆腐 煮</small>	炸起司雞排 <small>起司雞排X1 炸</small>	彩蔬扁蒲 <small>扁蒲, 木耳, 紅蘿蔔 煮</small>	深綠時蔬	羅宋排骨湯 <small>洋芋, 番茄, 排骨</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
12	二	白飯 <small>白米</small>	椒鹽肉排 <small>豬排X1, 蒜 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 洋蔥, 蛋 炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 木耳 煮</small>	深綠時蔬	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
13	三	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	日式鹽蔥雞 <small>雞肉, 刈薯, 蔥 煮</small>	芝麻蜜糖番薯 <small>地瓜, 芝麻 燒</small>	筍干肉柳 <small>筍干, 豬肉 滷</small>	深綠時蔬	薑絲海芽湯 <small>海芽, 薑</small>	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
14	四	白飯 <small>白米</small>	椰奶咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋 煮</small>	烤雞翅 <small>雞翅X1 烤</small>	肉末四季 <small>條豆, 絞肉 煮</small>	有機青菜	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜, 金針菇</small>	豆奶	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
15	五	傳統肉燥飯 <small>白米, 絞肉</small>	糖醋雞 <small>雞肉, 彩椒, 芝麻 炒</small>	椒鹽馬鈴薯瓣 <small>馬鈴薯瓣X3 烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 時蔬 炒</small>	深綠時蔬	麵線羹 <small>麵線</small>	布丁蛋塔		6.4	2.5	2.1	2.5	815
18	一	白飯 <small>白米</small>	蒜香魚塊 <small>鯰魚, 油豆腐, 蒜, 蔥 炒</small>	古早味瓜仔肉燥 <small>冬瓜, 絞肉, 香菇, 醬瓜 煮</small>	雙星花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔 煮</small>	深綠時蔬	瘦肉粥 <small>白米, 豬肉, 時蔬</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
19	二	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	炸雞排 <small>雞排X1 炸</small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔, 豬肉 煮</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜, 蝦皮 煮</small>	深綠時蔬	酸菜豬肉湯 <small>酸菜, 豬肉</small>		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
20	三	焗烤青醬奶油麵 <small>麵, 豬肉</small>	伯爵紅茶茶葉蛋 <small>茶葉蛋X1 滷</small>	聖誕特餐炸薯餅+炸薯條 <small>薯餅X2, 薯條X2 炸</small>	腰果蜜汁豆干 <small>豆干, 芋頭, 腰果 煮</small>	深綠時蔬	耶誕南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
21	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜, 枸杞 煮</small>	奶香玉米肉 <small>玉米, 絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	白菜滷 <small>白菜, 香菇 煮</small>	有機青菜	和風裙帶湯 <small>海芽, 蛋, 味噌</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
22	五	白飯 <small>白米</small>	梅乾菜炆肉 <small>炆肉X1, 梅乾菜 滷</small>	甜蔥爆雞 <small>洋蔥, 雞肉 燒</small>	燒桂竹筍 <small>桂竹筍, 時蔬 煮</small>	深綠時蔬	冬至鹹湯圓 <small>湯圓, 豬肉, 時蔬</small>	珍珠流沙包		6.4	2.5	2.1	2.5	815
25	一	白飯 <small>白米</small>	炸雞翅 <small>雞翅X1 炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 白菜, 絞肉 煮</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥, 木耳, 蛋 炒</small>	深綠時蔬	藥膳薯塊湯 <small>洋芋, 豬肉</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
26	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	打拋肉片 <small>豬肉, 番茄 煮</small>	羅勒青醬雞 <small>洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	雞汁豆芽 <small>豆芽, 雞肉 煮</small>	深綠時蔬	玉米刈薯湯 <small>玉米, 刈薯</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
27	三	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉, 彩椒 炒</small>	蒸蛋 <small>蛋, 時蔬 蒸</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜, 彩椒 煮</small>	深綠時蔬	糯米排骨湯 <small>高麗菜, 糯米, 排骨</small>	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805	
28	四	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	蒜香豬肉 <small>豬肉, 蒜, 蔥 炒</small>	韓式肉蓉年糕 <small>泡菜, 年糕, 絞肉 煮</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
29	五	古早味豬肉炒飯 <small>白米, 豬肉, 時蔬</small>	五香肉排 <small>豬排X1 滷</small>	美式麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	香干豬肉 <small>豆干, 豬肉, 高麗菜 炒</small>	深綠時蔬	枕瓜肉絲湯 <small>冬瓜, 豬肉</small>	可可年輪捲		6.4	2.4	2.0	2.4	806