雙翼食品 113年1+2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:新北市樹林區北愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李家靜(營養字第2703號),整桶蛋(第4953號),力麟蛋(第8670號)◎本菜單可能含有麩、芒果、花生、奶類、蛋、雞果、芝麻、含酒質之調味、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，食用前請各位顧客特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	二	五穀飯 白米,五穀米	炸雞腿排 雞腿排X1 炸	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	咖哩薯塊 洋芋,紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	麻香海帶湯 海芽,針菇		6.4	2.6	2.0	2.6	810
3	三	小米飯 白米,小米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	星馬椰香叻沙煲 油腐,冬粉,絞肉,豆芽 煮	地瓜薯條 地瓜薯條X3 烤	深綠時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
4	四	白飯 白米	避風塘魚酥 鮫魚,油腐,蔥,蒜 炒	蒸肉餅 豬肉,蔬菜 蒸	蝦皮白菜 白菜,蝦皮 煮	有機青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔,玉米,味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
5	五	焗烤義式肉醬麵 麵,豬肉	墨西哥雞翅 雞翅X1 烤	炸薯條+炸可樂餅 薯條X3,可樂餅X1 炸	雙星花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 洋芋,玉米	義式起司總匯烤餅	6.6	2.5	2.1	2.6	819
8	一	紫米飯 白米,紫米	糖醋雞塊 雞肉,彩椒 煮	木須炒蛋 洋蔥,木耳,蛋,紅蘿蔔 炒	清燉冬瓜 冬瓜,薑 煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	二	白飯 白米	日式咖哩豚肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	炸藍帶起司雞排 起司雞排X1 炸	豚肉豆芽 豆芽菜,韭菜,豬肉 炒	深綠時蔬	日式味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
10 蔬食日	三	D.I.Y花生米糕 白米,糯米,豬肉,花生粉	古早味五香茶葉蛋 蛋X1 滷	燒烤醬滷味拼盤 油豆腐,米血糕,菇 燒	紅絲甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	結頭菜燉湯 結頭菜	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
11	四	白飯 白米	客家燜肉 豬肉,筍乾,梅乾菜 煮	包心雞肉捲 雞肉捲X1 烤	蒜香花椰 花椰菜,蒜 炒	有機青菜	洋芋雞湯 洋芋,雞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
12	五	胚芽飯 白米,胚芽米	沙茶雞排 雞排X1 燒	家常佛跳牆 筍,白菜,肉片,芋頭 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	深綠時蔬	麵線羹 麵線,時蔬	螺旋捲捲【煉乳】【花生粉】	6.6	2.6	2.1	2.6	827
15	一	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉,蘿蔔 燉	麥克雞排 雞堡排X1 烤	針菇蒲瓜 扁蒲,金針菇 煮	深綠時蔬	海芽味噌湯 海芽,味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
16	二	雜糧飯 白米,雜糧米	炸雞翅 雞翅X1炸	蜜汁鮑菇豆干 豆干,鮑菇 炒	奶香薯塊 洋芋,紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔,豬肉		6.6	2.6	2.0	2.5	820
17	三	薏仁飯 白米,洋薏仁	薑燒肉排 豬排X1 燒	五彩玉米雞茸 玉米,洋芋,雞肉,紅蘿蔔,毛豆 煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	筍絲豆腐湯 豆腐,筍,木耳	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
18	四	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉,洋芋 煮	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	韓式黃芽 黃豆芽,海芽 煮	有機青菜	藥膳排骨湯 洋芋,排骨,枸杞	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.5	813
雙翼食品^-^ 祝中平國中同學 ~ 暑假愉快 ~													
2/16	五	焗烤法式白醬麵 麵,時蔬	迷迭香雞排 雞排X1 烤	炸薯餅+麥克雞塊 薯餅X1,麥克雞塊X1 炸	炒花椰菜 花椰菜 炒	深綠時蔬	馬鈴薯濃湯 玉米,洋芋	鬆餅【巧克力醬】	6.6	2.5	2.1	2.6	819
17	六	白飯 白米	筍乾滷豬腳 豬肉,豬腳,筍乾 滷	芹香冬瓜雞 冬瓜,雞肉,芹 煮	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,絞肉 煮	有機青菜	彩頭玉米湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚		6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	一	雜糧飯 白米,雜糧米	麻油雞 雞肉,高麗菜 煮	烤薯瓣VS.造型魚餅 造型魚餅X1,薯瓣X2 烤	肉末乾丁 豆干,絞肉,番茄 炒	深綠時蔬	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
20	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋 煮	炸卡啦雞排 雞排X1 炸	炒甘藍菜 高麗菜,木耳 炒	深綠時蔬	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,味噌		6.5	2.5	2.1	2.4	803
21 蔬食日	三	沙茶肉絲炒麵 麵,豬肉	紅燒雞蛋 蛋X1 ,洋芋 燒	芹炒豆干 豆干,芹,紅蘿蔔 炒	青醬鮑菇 刈薯,鮑菇 煮	深綠時蔬	芋香蔬菜粥 白米,蔬菜,芋頭	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	四	燕麥飯 白米,燕麥	海苔豬肉排 豬排X1 炒	蒜香玉米滑肉 玉米,刈薯,絞肉 煮	鮮蔬大白 白菜,紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉,雞骨	豆奶	6.6	2.4	2.1	2.5	807
23	五	麥片飯 白米,麥片	炸雞翅 雞翅X1 炸	印度番茄咖哩 洋芋,雞肉,紅蘿蔔,番茄 煮	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒 炒	深綠時蔬	西式濃湯 洋芋,菇	香蒜吐司佐【西式濃湯】	6.6	2.6	2.1	2.5	827
26	一	糙米飯 白米,糙米	鐵板奶油肉片 豬肉,洋蔥 炒	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	紅絲扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	蔬菜雞湯 結頭菜,雞肉	水果	6.5	2.5	2	2.5	805
27	二	白飯 白米	醬燒魚丁 烏魚,時蔬 燒	炸鹽酥雞 雞肉 炸	肉燥豆芽 豆芽菜,絞肉 炒	深綠時蔬	鮮菇鮮瓜湯 黃瓜,金針菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
29	四	白飯 白米	紅燒肉 豬肉,蘿蔔 燒	醬香蛋粒粉絲 冬粉,豆芽,蛋,絞肉 煮	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮 炒	有機青菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐		6.6	2.4	2	2.4	800