



# 雙翼食品113年3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),張姝純(第4985號),方慈麗(第8670號)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  
◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含熱質之穀物、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	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全豆	蔬	油	熱		
1	五	豬肉飯 炒飯 <small>白米,豬肉</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛X1,蒸</small>	炸雞米花 鹽酥雞米花 <small>雞肉X2,炸</small>	甜蔥肉末 <small>洋蔥,絞肉,番茄,九層塔,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	805
4	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	炸雞排 <small>雞排X1,炸</small>	瓜仔肉末豆干 <small>乾丁,絞肉,醬瓜,煮</small>	金菇扁蒲 <small>扁蒲,金針菇,煮</small>	深綠時蔬	結頭豬肉湯 <small>結頭菜,豬肉</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.6	820	
5	二	白飯 <small>白米</small>	蠔香豬排 <small>豬排X1,燒</small>	鯉魚蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔,肉羹,柴魚,煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔,炒</small>	深綠時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813	
6	三	拿坡里肉醬麵 <small>麵,豬肉</small>	茶香滷蛋 <small>蛋X1,蘿蔔,滷</small>	馬鈴薯瓣VS.地瓜薯條 <small>馬鈴薯瓣X2,地瓜薯條X2,炒</small>	紅燒老皮嫩腐 <small>油豆腐X1,毛豆,煮</small>	深綠時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋,菇</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808	
7	四	白飯 <small>白米</small>	古早味滷肉 <small>豬肉,冬瓜,煮</small>	炸起司雞排 <small>起司雞排X1,炸</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉,白菜,煮</small>	有機青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
8	五	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	蒜香菲力雞排 <small>雞排X1,燒</small>	焗烤肉末薯塊 <small>洋芋,豬肉,烤</small>	鮮炒青花 <small>花椰菜,紅蘿蔔,炒</small>	深綠時蔬	海芽湯 <small>海芽</small>	巧克力香酥菠蘿		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	一	雜糧飯 <small>白米,五穀雜糧</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生,滷</small>	蒸蛋 <small>蛋,菇,柴魚,蒸</small>	雞汁豆芽 <small>豆芽,雞肉,炒</small>	深綠時蔬	酸辣湯 <small>豆腐,時蔬,紅蘿蔔,木耳</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815	
12	二	白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔,煮</small>	炸麥克雞塊&麻糬球 <small>麥克雞塊X1,麻糬球X1,炸</small>	炒西蘭花 <small>花椰菜,炒</small>	深綠時蔬	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,排骨</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815	
13	三	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	椒鹽肉排 <small>豬排X1,炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐,絞肉,煮</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜,蒜,炒</small>	深綠時蔬	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813	
14	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞塊 <small>雞肉,彩椒,炒</small>	焗烤奶油洋芋 <small>洋芋,起司,烤</small>	蒜香玉米 <small>玉米,洋芋,絞肉,煮</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐,小魚乾,味噌</small>		6.6	2.6	2.1	2.4	818	
15	五	香菇肉燥油飯 <small>白米,糯米,菇,豬肉</small>	滷炆肉 <small>炆肉X1,滷</small>	雙拼薯餅VS.蝦捲 <small>薯餅X1,蝦捲X1,烤</small>	雞茸粉絲 <small>冬粉,雞肉,時蔬,煮</small>	深綠時蔬	鳳梨雞湯 <small>冬瓜,雞肉,蔞鳳梨</small>	布丁蛋塔		6.5	2.6	2.0	2.5	815
18	一	白飯 <small>白米</small>	炸椒鹽雞腿排 <small>雞排X1,炸</small>	番茄歐姆蛋 <small>番茄,蛋,炒</small>	白菜滷 <small>白菜,紅蘿蔔,菇,滷</small>	深綠時蔬	赤肉三絲湯 <small>時蔬,豬肉,木耳</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
19	二	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	蔥爆沙茶肉 <small>豬肉,洋蔥,鹽,炒</small>	布丁海鮮酥 & 丸 <small>布丁酥X1,魷魚丸X1,烤</small>	肉香芽菜 <small>豆芽,韭菜,豬肉,炒</small>	深綠時蔬	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
20	三	醉醬乾拌麵 <small>麵,豬肉,豆乾</small>	阿薩姆茶葉蛋 <small>蛋X1,滷</small>	韓式泡菜豆腐 <small>泡菜,凍豆腐,年糕,煮</small>	蒜蓉醬菜頭粿 <small>蘿蔔絲X1,蒸</small>	深綠時蔬	蘿蔔湯 <small>蘿蔔,玉米</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
21	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	馬鈴薯滷肉 <small>豬肉,洋芋,滷</small>	麥香雞堡 <small>雞堡排X1,烤</small>	鮮蔬黃瓜 <small>黃瓜,紅蘿蔔,煮</small>	有機青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,洋芋</small>	豆奶	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
22	五	白飯 <small>白米</small>	瓜仔雞 <small>雞肉,蘿蔔,醬瓜,煮</small>	筍燴三鮮 <small>筍片,鮮魚,豬肉,菇,煮</small>	木耳結頭 <small>結頭菜,木耳,燒</small>	深綠時蔬	味噌蔬菜湯 <small>高麗菜,味噌</small>	彰化肉圓【海山醬】		6.6	2.6	2.0	2.5	820
25	一	小米飯 <small>白米,小米</small>	嫩汁肉排 <small>豬排X1,燒</small>	叻沙咖哩 <small>洋芋,雞肉,紅蘿蔔,煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔,煮</small>	深綠時蔬	大滷湯 <small>豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
26	二	白飯 <small>白米</small>	炸鹽酥雞 <small>雞肉,炸</small>	香蔥肉燥豆干 <small>豆干,豬肉,紅蔥,煮</small>	腐皮冬瓜 <small>冬瓜,腐皮,煮</small>	深綠時蔬	關東煮湯 <small>蘿蔔,玉米,菇,柴魚</small>		6.5	2.5	2	2.5	805	
27	三	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	筍乾燒肉 <small>豬肉,筍乾,燒</small>	燒烤甜不辣 <small>甜不辣,油蔥,魚丸,炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔,炒</small>	深綠時蔬	黃瓜雞湯 <small>黃瓜,雞肉</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
28	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒醬雞排 <small>雞排X1,燒</small>	蘿蔔豬肉 <small>蘿蔔,豬肉,燒</small>	豬肉炒絲 <small>海絲,豬肉,芹,炒</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810	
29	五	招牌雞肉飯 <small>白米,雞肉</small>	豆酥魚丁 <small>鮭魚,地瓜,炒</small>	蒸蛋 <small>蛋,時蔬,蒸</small>	雞汁雙絲 <small>洋蔥,豆芽,雞肉,炒</small>	深綠時蔬	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	古早味黑糖饅頭		6.5	2.5	2.0	2.5	805