



雙翼食品 113年4月菜單 中平國中



地址: 新北市樹林區忠孝街9號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李家輝(營養字第2703號), 張煥龍(第4985號), 方德龍(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, 本校未使用顯耐污染食品, 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 全	蔬 全	油 全	熱
1	一	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒豬肉 豬肉、時蔬、燒	炸 卡 啦 雞 排X1 雞排X1 炸	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	味噌蔬菜湯 蘿蔔、味噌	水果	6.6	2.6	2.0	2.6	824
2	二	白飯 白米	烤 雞 腿 排 雞排X1 烤	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	芹香冬瓜 冬瓜、芹 煮	深綠 時蔬	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.0	2.5	820
3	三	紫米飯 白米、紫米	糖 醋 魚 烏魚、洋蔥 炒	雙 拼 雞柳條VS. 地瓜球 雞柳條X1、地瓜球X1 烤	筍干肉柳 筍干、豬肉、梅干菜 滷	深綠 時蔬	洋芋雞湯 洋芋、雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808

4/4(四)~4/7(日)清明、兒童節假期

8	一	白飯 白米	香草烤雞翅 雞翅X1 烤	蒸 蛋 蛋、菇 蒸	洋芋燉肉 洋芋、豬肉、芋頭 燉	深綠 時蔬	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	燒豬排 豬排X1 燒	肉醬豆腐 豆腐、番茄、絞肉 炒	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	麵線羹 麵線		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	三	焗 烤 番茄肉醬 義大利麵 麵、豬肉	雞蛋滷味 蛋X1、豆干 滷	【兒童節套餐】 炸 炸 薯 餅 + 薯 條 薯餅X1、薯條X3 炸	碧綠花椰 花椰菜 煮	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.5	2.0	2.6	817
11	四	五穀飯 白米、五穀米	蘿蔔豚肉 豬肉、蘿蔔 滷	美 式 麥 克 雞 塊 麥克雞塊X2 烤	針菇黃瓜 黃瓜、金針菇 煮	有機 青菜	裙帶味噌湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
12	五	白飯 白米	炸 雞 腿 排 雞排X1 炸	魷魚客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、芹 炒	香菇白菜 白菜、菇 煮	深綠 時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	D. I. Y 迷你鬆餅 [黃金煉乳]	6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	炸 起司乳酪雞排 雞排X1 炸	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 燒	深綠 時蔬	蒜 味 肉 羹 湯 蘿蔔、豬肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
16	二	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	洋芋豬 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮	肉絲豆芽 豆芽菜、韭菜、豬肉 炒	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
17	三	糙米飯 白米、糙米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	脆 皮 雞 肉X1 拼 盤 翅小腿X1、條豆、地瓜 炒	四季雞茸 條豆、雞絞肉、紅蔥 煮	深綠 時蔬	海味金菇湯 海芽、金針菇	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	四	白飯 白米	炸 菲 力 雞 排 雞排X1 炸	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
19	五	玉 不 豚 肉 炒 飯 白米、豬肉、玉米	塔 香 豬 肉 酥 豬肉、蒜、九層塔 炒	夜 市 燒 烤 甜不辣米血 甜不辣、米血糕、芝麻 燒	紅絲青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇	蛋 塔	6.6	2.5	2.1	2.5	815
22	一	白飯 白米	炸 雞 翅 雞翅X1 炸	肉末粉絲 寬粉、絞肉、豆芽 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	深綠 時蔬	筍絲豆腐湯 豆腐、筍、紅蘿蔔	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
23	二	五穀飯 白米、五穀米	筍香滷肉 豬肉、筍 滷	奶 油 花 枝 丸 花枝丸X2、洋蔥、蔥 炒	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	深綠 時蔬	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	三	招牌 香菇油飯 白米、糯米、香菇、豬肉	滷蛋拼盤 蛋X1、米血糕、豆干 煮	地 瓜 薯 條 地瓜薯條X4 烤	佃 煮 日式油腐 油豆腐、菇 煮	深綠 時蔬	羅宋湯 洋芋、番茄、洋蔥	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 煮	肉骨茶蒸蛋 蛋 蒸	鮮蔬大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉	豆 奶	6.6	2.5	1.7	2.5	805
26	五	白飯 白米	蜜 汁 雞 排 雞排X1 燒	玉米絞肉 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮	豆芽時蔬 豆芽、紅蘿蔔、時蔬 煮	深綠 時蔬	小魚味噌湯 豆腐、小魚干	巧 克 力 吐 司	6.5	2.6	2.1	2.5	815
29	一	糙米飯 白米、糙米	和風蒲燒鯛 蒲燒鯛X1 燒	豬 肉 餡 餅X1 餡餅X1 烤	高麗什錦 豆干、高麗菜、豬肉 炒	深綠 時蔬	三絲湯 刈薯、豬肉、木耳	水果	6.6	2.5	1.7	2.5	805
30	二	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	筍香肉燥 筍、絞肉、菇、紅蘿蔔 煮	肉絲條豆 條豆、豬肉 炒	深綠 時蔬	麻香海芽湯 海芽		6.6	2.6	1.7	2.4	808