



雙翼食品113年5月菜單

中平國中

地址: 新北市樹林區北雙街3號, 電話: 02-26895506, 營養師: 李淑卿 (營養字第2703號), 張修麗 (第4985號), 方雅麗 (第8670號), 羅淑敏 (第9836號), 符合三章—Q提供非基改食物, 本菜單皆使用國產肉類, 本校未使用福射污染食品, 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	蔬	油	熱
1	三	白飯 <small>白米</small>	滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 滷</small>	炸藍帶起司雞排X1 <small>起司雞排X1, 炸</small>	奶香鮮蔬 <small>白菜, 南瓜, 煮</small>	深綠時蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜, 煮</small>	肉末豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 燒</small>	木耳椰菜 <small>花椰菜, 木耳, 煮</small>	有機青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜, 排骨</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
3	五	焗烤白醬義大利麵 <small>麵, 豬肉</small>	蒜香肉排 <small>豬排X1, 燒</small>	【美式雙拼】薯條 VS. 麥克雞塊 <small>薯條, 麥克雞塊X1, 烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 炒</small>	深綠時蔬	西式濃湯 <small>洋芋, 蛋</small>	【七、八年級】香蒜吐司					
								【九年級】祈福粽子	6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	炸雞排 <small>雞排X1, 炸</small>	白醬馬鈴薯 <small>洋芋, 豬肉, 時蔬, 燉</small>	翠炒雙絲 <small>海帶, 芹, 雞肉, 煮</small>	深綠時蔬	針菇黃瓜湯 <small>黃瓜, 金針菇</small>	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	二	白飯 <small>白米</small>	海苔豬排 <small>豬排X1, 炒</small>	八寶肉燥 <small>乾丁, 絞肉, 毛豆, 煮</small>	白菜滷 <small>白菜, 蝦皮, 木耳, 煮</small>	深綠時蔬	味噌湯 <small>蘿蔔, 玉米, 味噌</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	三	主廚雞肉飯 <small>白米, 雞肉</small>	花生麵筋滷蛋 <small>蛋X1, 花生, 麵筋, 滷</small>	三杯滷味 <small>豆干, 米血糕, 紅蘿蔔, 燒</small>	炒扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 炒</small>	深綠時蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	四	白飯 <small>白米</small>	客家梅干扣肉 <small>豬肉, 筍干, 梅乾, 煮</small>	炸春捲X1 <small>春捲X1, 炸</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋, 炒</small>	有機青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>		6.6	2.6	2.1	2.4	818
10	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	菲力雞排 <small>雞排X1, 燒</small>	燒肉油豆腐 <small>油豆腐, 絞肉, 燒</small>	鮮蔬椰菜 <small>花椰菜, 煮</small>	深綠時蔬	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>	糖霜可頌	6.5	2.5	2.1	2.5	809
13	一	白飯 <small>白米</small>	鐵板奶油肉柳 <small>豬肉, 洋蔥, 炒</small>	炸鹹酥雞X2 <small>雞肉X2, 炸</small>	紅蔥四季 <small>條豆, 雞肉, 木耳, 煮</small>	深綠時蔬	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
14	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	炸卡啦雞排 <small>雞排X1, 炸</small>	蒸蛋 <small>蛋, 時蔬, 蒸</small>	瓜仔肉 <small>刈筍, 豬肉, 滷</small>	深綠時蔬	日式味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	三	白飯 <small>白米</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生, 滷</small>	玉米段X1 <small>玉米段X1, 蒜, 炒</small>	紅蘿蔔蛋 <small>紅蘿蔔, 蛋, 炒</small>	深綠時蔬	赤肉三絲湯 <small>刈筍, 豬肉, 木耳</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	嫩汁雞翅 <small>雞翅X1, 燒</small>	豬肉什錦滷 <small>筍, 白菜, 肉片, 菇, 滷</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒, 煮</small>	有機青菜	海帶排骨湯 <small>海帶, 排骨</small>		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	香菇招牌米糕 <small>白米, 糯米, 豬肉, 香菇</small>	滷肉排 <small>豬排X1, 滷</small>	福州肉丸子 <small>福州丸X1, 絞肉, 煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 蒜, 炒</small>	深綠時蔬	大滷湯 <small>豆腐, 筍, 木耳, 菇</small>	格子鬆餅【草莓果醬】	6.5	2.5	2.0	2.4	803
20	一	白飯 <small>白米</small>	炸雞腿排 <small>雞排X1, 炸</small>	古早味肉羹 <small>筍, 肉羹, 紅蘿蔔, 煮</small>	柴魚白菜 <small>白菜, 木耳, 柴魚, 煮</small>	深綠時蔬	味噌蔬菜湯 <small>蘿蔔, 味噌</small>	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
21	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	番茄燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 番茄, 煮</small>	炸麻糬球VS. 薯餅 <small>麻糬球X1, 薯餅X1, 炸</small>	燒油豆腐 <small>油豆腐, 蔥, 燒</small>	深綠時蔬	黃瓜雞湯 <small>黃瓜, 雞肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	青醬豚肉義大利麵 <small>麵, 豬肉</small>	阿薩姆茶葉蛋 <small>蛋X1, 滷</small>	什錦拼盤 <small>豆干, 筍, 地瓜, 蒜, 炒</small>	木耳甘藍 <small>高麗菜, 木耳, 炒</small>	深綠時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋</small>	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	四	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	梅乾炆肉 <small>炆肉X1, 滷</small>	玉米歐姆蛋 <small>玉米, 洋芋, 蛋, 炒</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉, 豆芽, 炒</small>	有機青菜	海芽湯 <small>海芽, 蛋</small>	豆奶	6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	五	白飯 <small>白米</small>	砂鍋魚丁 <small>烏魚, 白菜, 豆皮, 燒</small>	四季炒肉條 <small>條豆, 豬肉, 蒜, 炒</small>	鴛鴦冬瓜 <small>冬瓜, 鹹冬瓜, 煮</small>	深綠時蔬	竹筍大骨湯 <small>竹筍, 排骨</small>	巧克力年輪捲	6.6	2.5	2.0	2.4	809
27	一	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	紅蔥肉排 <small>豬排X1, 燒</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥, 木耳, 蛋, 紅蘿蔔, 炒</small>	花椰菜 <small>花椰菜, 煮</small>	深綠時蔬	紅燒排骨湯 <small>蘿蔔, 番茄, 排骨</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	二	白飯 <small>白米</small>	炸鹹酥雞 <small>雞肉X3, 炸</small>	燒烤醬甜不辣 <small>甜不辣, 百頁, 燒</small>	紅蔥高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 煮</small>	深綠時蔬	洋芋豬肉湯 <small>洋芋, 豬肉</small>		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	三	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 燒</small>	凍腐燒雞 <small>凍豆腐, 雞肉, 煮</small>	醬燒海根 <small>海帶根, 紅蘿蔔, 煮</small>	深綠時蔬	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉</small>	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	四	白飯 <small>白米</small>	燒雞排 <small>雞排X1, 燒</small>	豆干炒肉 <small>豆干, 高麗, 豬肉, 炒</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽, 豬肉, 煮</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>		6.5	2.6	2.0	2.5	813
31	五	豬肉炒麵 <small>麵, 豬肉</small>	避風塘魚丁 <small>鯪魚, 百頁, 蔥, 蒜, 炒</small>	小鮮肉蒸餃 <small>蒸餃X2, 蒸</small>	黃瓜鮮菇 <small>黃瓜, 筍, 紅蘿蔔, 煮</small>	深綠時蔬	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	煉奶螺旋捲	6.6	2.5	2.1	2.4	810