



雙翼食品

113年8+9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：新北市樹林區三愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張妹緹(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132號)

◎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
30	五	豚肉炒飯 白米、豬肉、時蔬	炸鹽酥雞 雞肉 炸	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	鮮蔬黃瓜 黃瓜、蔬菜 煮	深綠時蔬	海芽湯 海芽、蛋						
									6.6	2.6	2.3	2.5	827
2	一	白飯 白米	川味椒香魚 鯷魚、豆腐 煮	什錦拼盤 地瓜、條豆、雞肉、蒜 炒	肉燥豆芽 豆芽菜、絞肉 煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	818
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 煮	咖哩蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	招牌肉羹 筍、肉羹、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
4	三	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	蒜香玉米雞粒 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔、毛豆 煮	炒高麗菜 高麗菜、蒜 炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
5	四	糙米飯 白米、糙米	炸卡啦雞排 雞排X1 炸	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	紅片冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	裙帶番茄湯 番茄、洋蔥、蛋		6.5	2.6	2.2	2.4	813
6	五	豬肉炒麵 麵、豬肉	滷豬排 豬排X1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	四季炒肉 四季豆、雞肉 炒	深綠時蔬	刈薯排骨湯 刈薯、排骨	鬆餅	6.5	2.6	2.3	2.5	820
9	一	紫米飯 白米、紫米	烤雞排 雞排X1 烤	客家梅干肉柳 筍乾、豬肉、梅干 燒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、木耳 煮	深綠時蔬	柴魚味噌湯 蘿蔔、針菇、柴魚、味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817
10	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	炸香雞排 雞排X1 炸	蝦香甘藍 高麗菜、蝦皮 煮	深綠時蔬	鳳梨雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞骨架、雞肉		6.6	2.6	2.2	2.5	825
11	三	雜糧飯 白米、雜糧米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	乾丁福州丸 乾丁、絞肉、福州丸X1 煮	蔬菜粉絲 冬粉、白菜 煮	深綠時蔬	麻香海芽湯 海芽	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
12	四	白飯 白米	紅燒豬排 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	肉蓉豆腐 豆腐、絞肉 燒	有機青菜	竹筍大骨湯 竹筍、排骨		6.6	2.5	2.3	2.4	815
13	五	焗烤肉醬麵 麵、豬肉	香草烤雞排 雞排X1 烤	雙拼薯餅+薯條 薯餅X1+薯條X2 烤	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	牛角可頌	6.6	2.6	2.3	2.5	825
16	一	白飯 白米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥 燒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
17	二	中秋節休假一天											
18	三	炸醬麵 麵、豬肉	滷蛋 蛋X1、海帶、蘿蔔 滷	醬淋蘿蔔糕X1 蘿蔔糕X1 淋醬	豆干小炒 豆干、鮑菇 炒	深綠時蔬	味噌湯 海芽、味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.5	813
19	四	白飯 白米	蒜炒豬肉 豬肉、蒜 炒	百頁雞肉 百頁、雞肉、菜蘭 煮	燒烤甜片 甜不辣X1 燒	有機青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜、雞肉	豆奶	6.6	2.5	2.2	2.4	813
20	五	糙米飯 白米、糙米	炸雞排 雞排X1 炸	香濃咖哩肉醬 洋芋、豬肉 煮	燒油豆腐 油豆腐、青豆 燒	深綠時蔬	藥膳排骨湯 蘿蔔、排骨	巧克力菠蘿	6.5	2.6	2.3	2.5	820
23	一	白飯 白米	泡菜豬 豬肉、泡菜 炒	番薯蒜香雞 地瓜、雞肉 炒	炒花椰菜 花椰菜 炒	深綠時蔬	和風味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果	6.6	2.5	2.2	2.4	813
24	二	胚芽飯 白米、胚芽米	炸雞翅 雞翅X1 炸	鯉魚甜條年糕 甜不辣、年糕、洋蔥、芝麻 煮	塔香雙絲 海帶、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔、豬肉		6.5	2.4	2.4	2.5	808
25	三	白飯 白米	五香焢肉 焢肉X1 滷	椰香歐姆蛋 南瓜、洋芋、蛋、椰奶 煮	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜 煮	深綠時蔬	筍仔雞湯 竹筍、雞肉	水果	6.6	2.5	2.4	2.4	818
26	四	薏仁飯 白米、洋蔥仁	鴛鴦冬瓜雞 雞肉、冬瓜、鹹冬瓜 煮	泰式豬肉粉絲 冬粉、高麗菜、豬肉、番茄 煮	四季乾片 條豆、乾片 煮	有機青菜	海帶排骨湯 海帶、排骨		6.6	2.4	2.3	2.5	812
27	五	肉絲炒飯 白米、豬肉	塔香魚丁 烏魚、蔬菜 煮	香雞堡排 雞堡排X1 烤	鮮菇白菜 白菜、菇 煮	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇	香蒜麵包	6.5	2.4	2.4	2.4	805
30	一	雜糧飯 白米、雜糧米	洋蔥炒雞 雞肉、洋蔥 炒	黃金玉米絞肉 玉米、洋芋、絞肉 煮	彩蔬黃瓜 黃瓜、木耳 煮	深綠時蔬	鮮味油腐湯 冬粉、油腐、莧菜	水果	6.6	2.5	2.3	2.4	815