



雙翼食品111年11月菜單

中平國中



符合三章一Q提供非基改食材

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)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836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 穀	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	二	雜糧飯 白米、雜糧	炸 脆皮雞翅 雞翅x1 炸	肉燥蒸蛋 蛋、絞肉 蒸	木耳高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	沙茶三絲湯 筍、豬肉、木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	糙米飯 白米、糙米	奶油鮑菇燉豬 豬肉、洋芋 燉	燒烤米糕雞 米血糕、雞肉 煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒 炒	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.6	2	2.4	815
3	四	白飯 白米	烤雞排 雞排x1 烤	家鄉西魯肉 白菜、香菇、豬肉、紅蘿蔔 燒	丁香豆干 豆干、小魚干 炒	有機 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		6.5	2.6	2	2.6	817
4	五	叻沙塔香 炒麵 麵、時蔬、九層塔	芝麻豬排 豬排x1、芝麻 煮	椒鹽 薯條百頁 薯條、百頁 烤	毛豆 玉米滑蛋 玉米、紅蘿蔔、蛋、毛豆 炒	深綠 時蔬	味噌湯 豆腐、味噌	莓果醬 鬆餅	6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	一	紫米飯 白米、紫米	醬燒魚條 水沙魚條x3 燒	蒸蛋 蛋、香菇 蒸	肉燥粉絲 油腐、冬粉、絞肉 煮	深綠 時蔬	番茄蔬菜湯 高麗菜、番茄、玉米	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	二	白飯 白米	炸 香酥棒棒腿 翅小腿x2 炸	椰汁咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	雙色椰菜 花椰菜、金針菇 煮	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
9	三	茄汁 蛋炒飯 白米、蛋、玉米	茶葉蛋 茶葉蛋x1 滷	豆瓣嫩腐 豆腐、紅蘿蔔、青豆 煮	椒鹽錦蔬 地瓜、牛蒡、季豆 炒	深綠 時蔬	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果	6.5	2.5	2	2.6	810
10	四	白飯 白米	醬燒豬排 豬排x1 煮	沙茶肉羹 肉羹、蘿蔔、時蔬 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	有機 青菜	酸辣清湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、針菇		6.6	2.5	2	2.6	817
11	五	糙米飯 白米、糙米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥 炒	香菇肉末筍丁 筍丁、絞肉、香菇 煮	奶香花枝丸 花枝丸x2、蒜 炒	深綠 時蔬	菜脯排骨湯 蘿蔔、菜脯、排骨	紅豆麵包	6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	一	白飯 白米	梅干炆肉 炆肉x1、梅干菜 滷	客家香干小炒 豆干、肉絲、芹 炒	炒高麗菜 高麗、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	洋葱仁排骨 洋芋、洋葱仁、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
15	二	紅藜飯 白米、紅藜	烤雞排 雞排x1 烤	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	紅片大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2	2.5	805
16	三	燕麥飯 白米、燕麥	里肌豬排 豬排x1 煮	蠔油炒年糕 白菜、年糕、香菇 炒	針菇條豆 條豆、金針菇 炒	深綠 時蔬	南瓜雞湯 南瓜、雞肉	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
17	四	白飯 白米	蒜香 酥炸魚 鬼頭刀魚塊、蒜、蔥 炸	咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩 煮	脆炒竹筍 竹筍、木耳 炒	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	豆奶 回饋	6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	五	紹子 乾撈麵 麵、豆干、絞肉	照燒芋頭燉肉 豬肉、洋芋、芋頭 煮	港點燒賣 燒賣x2 蒸	鮑菇鮮蔬 花椰菜、鮑菇 炒	深綠 時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	黃金 螺旋捲	6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉、洋蔥 煮	肉燥貢丸 乾丁、貢丸、絞肉、香菇 煮	絲瓜鮮菇 絲瓜、菇、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
22	二	小米飯 白米、小米	沙茶鐵板肉柳 豬肉、豆芽 炒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉 煮	油燜桂筍 桂竹筍、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.5	2	2.5	805
23	三	櫻花蝦 油飯 白米、糯米、櫻花蝦	醬香滷蛋 雞蛋x1、百頁、紅蘿蔔 滷	塔香打拋香干 豆干、蕃茄、時蔬 煮	海苔薯瓣 玉米布丁酥 薯瓣x2、玉米布丁酥x1 烤	深綠 時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔、豆皮、菇、肉骨茶包	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	四	胚芽飯 白米、胚芽米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	玉米雞 玉米、雞肉、時蔬 煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、玉米 煮	有機 青菜	小魚蔬菜湯 小魚干、高麗		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	白飯 白米	炸 鹽酥雞 雞肉x3 炸	泡菜豬肉 泡菜、豬肉 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠 時蔬	筍仔排骨湯 竹筍、排骨	巧克力 蜜糖捲	6.5	2.5	2	2.5	805
28	一	紫米飯 白米、紫米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 煮	蜜汁雞肉燒 豆干、雞肉、芝麻 煮	奶油玉粒 玉米、紅蘿蔔 煮	深綠 時蔬	味噌蔬菜湯 高麗菜、海芽、味噌	水果	6.4	2.4	2.0	2.4	786
29	二	白飯 白米	炸魚排 鬼頭刀魚排x1 炸	香濃咖哩豬 洋芋豬肉煮	香菇白菜 白菜、香菇 煮	深綠 時蔬	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	三	雜糧飯 白米、雜糧	味噌燒肉 豬肉、蘿蔔、車輪 煮	芹炒天婦羅 甜不辣、洋蔥 炒	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	深綠 時蔬	鹹鳳梨雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815