雙翼食品 112年5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:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李宸卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈靄(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	一	白飯 白米	梅乾燒肉 豬肉.筍乾.梅乾 燒	沙茶魚羹 蘿蔔.魚羹.紅蘿蔔 煮	紅蔥高麗 高麗.時蔬 炒	深綠蔬菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
2	二	燕麥飯 白米.燕麥	紅蔥雞排 雞排x1 燒	肉燥油腐 油腐.絞肉 油	炒花椰 花椰菜.木耳 煮	深綠蔬菜	沙茶羹湯 刈薯.豬肉.木耳		6.6	2.5	2.0	2.4	808
3	三	白飯 白米	韓式照燒肉 豬肉.洋蔥.芝麻 炒	焗 烤 青醬起司雞 洋芋.雞肉.時蔬.起司 烤	季豆炒肉 四季豆.雞肉.時蔬.紅蔥 炒	深綠蔬菜	巧達濃湯 洋芋.紅蘿蔔.洋蔥	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	四	胚芽飯 白米.胚芽	鹽酥雞 雞肉X3 炸	蝦仁炸醬乾丁 乾丁.時蔬.蝦仁 煮	醬燒冬粉 冬粉.豆芽 煮	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.雞骨.鹹鳳梨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	五	雞汁 雞魯飯 白米.雞肉.豬肉	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1 蒸	香酥雞柳條 芋丸 雞柳條x1.芋丸x1 烤	香菇白菜 白菜.香菇.紅蘿蔔 煮	深綠蔬菜	大滷湯 豆腐.筍.木耳	蜂蜜蛋糕（節節糕升）	6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	一	紫米飯 白米.紫米	三杯雞 雞肉.九層塔 炒	椒鹽豬肉酥 豬肉酥.時蔬 炸	黃金玉米 玉米.洋芋 煮	深綠蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜.榨菜.豬肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
9	二	白飯 白米	椰汁咖哩豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	蝦捲 蝦捲x1 烤	番茄豆腐 豆腐.番茄 煮	深綠蔬菜	味噌蛋花湯 海芽.蛋.味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	三	羅勒 青醬麵 麵.時蔬	味噌雞蛋燒 雞蛋x1.蘿蔔 油	蜜汁芝麻乾 黑豆乾.紅蘿蔔.芝麻 油	木耳高麗 高麗菜.木耳 炒	深綠蔬菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.洋蔥	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	四	白飯 白米	洋蔥炒肉 豬肉.洋蔥 炒	大醬年糕雞 泡菜.雞肉.年糕 炒	椒鹽雙薯 地瓜.洋芋.海苔粉 炒	有機青菜	蔬菜湯 海芽.玉米.時蔬 味噌		6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	砂鍋魚丁 鮮魚肉.白菜 燒	糖醋雞 雞肉.時蔬 炒	彩蔬花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	深綠蔬菜	竹筍雞湯 竹筍.雞肉.雞骨	鹹粽（高粽狀元）	6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉.刈薯 炒	酥炸翅小腿 翅小腿x2 炸	玉米三丁 玉米.洋芋.紅蘿蔔 煮	深綠蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜.雞肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
16	二	麥片飯 白米.麥片	雞肉親子丼 雞肉.洋蔥 炒	香菇肉燥 乾丁.絞肉.毛豆 煮	紅絲高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒	深綠蔬菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇.柴魚		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	三	白飯 白米	五香焢肉 焢肉X1 滷	烤肉醬 米糕雞 米血糕.雞肉 燒	薑絲冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔 煮	深綠蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.時蔬	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	四	白飯 白米	宮保雞 雞肉.彩椒 煮	沙嗲粉絲 冬粉.豆芽.豬肉 煮	金菇花椰 花椰菜.金針菇.紅蘿蔔 煮	有機青菜	日式小魚湯 豆腐.小魚乾.味噌		6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	五	肉臊 香菇油飯 白米.蘿蔔.絞肉	紅燒里肌 豬排x1 燒	地瓜薯條 花枝丸 地瓜薯條x3.花枝丸x1 烤	奶醬燉蔬 白菜.南瓜.時蔬 燉	深綠蔬菜	當歸雞湯 時蔬.雞骨.當歸	刈包(佐酸菜/花生粉)	6.6	2.5	2.0	2.5	812
22	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋 燒	麥克雞塊 三角薯餅 雞塊X1.薯餅X1 烤	豆瓣桂筍 桂竹筍.紅蘿蔔 煮	深綠蔬菜	薑絲海芽湯 海芽.薑	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	二	五穀飯 白米.五穀米	三杯肉片 豬肉.刈薯.九層塔 煮	豆干肉絲小炒 豆干.豬肉.芹 炒	開陽扁蒲 扁蒲.時蔬.蝦皮 炒	深綠蔬菜	瘦肉粥 白米.豬肉.蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.5	808
24	三	焗烤番茄 肉醬麵 麵.時蔬.絞肉	茶葉蛋 帶殼雞蛋x1.茶包 滷	沙茶豆腐煲 凍豆腐.白菜.菇 煮	椒鹽 天婦羅 條豆.豆干.地瓜 炒	深綠蔬菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	四	紅藜飯 白米.紅藜	瓜仔肉 豬肉.蘿蔔.花瓜 煮	炸雞雙拼 雞肉x2.時蔬 炸	炒雙絲 海帶根.紅蘿蔔 炒	有機青菜	大馬肉骨茶 蘿蔔.排骨.肉骨茶包		6.5	2.5	2.1	2.5	807.5
26	五	白飯 白米	椒 鹽 蒜 香 魚 丁 鮮魚肉.百頁.蒜.薑 炒	黃金泡菜豬 豬肉.自製泡菜 煮	木耳花椰 花椰菜.木耳 煮	深綠蔬菜	鴛鴦冬瓜湯 冬瓜.鹹冬瓜.排骨	巧克力抹醬吐司	6.5	2.6	2	2.5	812.5
29	一	糙米飯 白米.糙米	壽喜燒肉丼 豬肉.洋蔥 燒	咖哩雞 洋芋.雞肉.紅蘿蔔 煮	紅絲條豆 條豆.紅蘿蔔 煮	深綠蔬菜	小魚蔬菜湯 小魚干.蔬菜	水果	6.6	2.6	2	2.5	819.5
30	二	白飯 白米	炸雞排 雞排x1 炸	烤肉醬 芝麻甜不辣片 甜不辣x1.芝麻 燒	醬炒冬粉 冬粉.豆芽.韭菜 炒	深綠蔬菜	酸辣湯 豆腐.筍.金針菇.木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	807.5
31	三	白飯 白米	五香豬排 豬排x1 滷	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.青豆 燒	炒高麗菜 高麗菜.木耳 炒	深綠蔬菜	洋芋雞湯 洋芋.洋蔥仁.雞肉	水果	6.6	2.5	2	2.5	812