



雙翼食品

114年4月菜單

中平國中

地址: 新北市樹林區忠孝街3號. 電話: 02-26895506. 營養師: 李家卿(營養字第2703號). 張煥庭(第4985號). 方慈麗(第8670號). 李賢蒂(第011132號). 符合三章-Q提供非基改食物, 本菜單皆使用國產豬肉, 本校未使用農藥污染食品. 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。

星期	日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆	蔬	油	熱	
1	二	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	爆 漿 起 司 雞 排X1 <small>起司雞排X1 炸</small>	腐皮四季 <small>條豆, 腐皮 炒</small>	深綠 時蔬	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉</small>		6.6	2.5	1.9	2.4	805	
2	三	白飯 <small>白米</small>	左宗棠雞 <small>雞肉, 彩椒 炒</small>	薯 餅X2 <small>薯餅X2 烤</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥, 木耳, 紅蘿蔔, 蛋 炒</small>	深綠 時蔬	肉骨茶湯 <small>高麗菜, 肉骨茶包</small>	水果	6.5	2.6	1.9	2.5	810	
連 假 不 供 餐														
7	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	花生滷豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生 滷</small>	翅小腿X1雙拼 <small>翅小腿X1, 馬鈴薯 炒</small>	黃金玉米 <small>玉米, 雞絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	深綠 時蔬	蔬菜大骨湯 <small>結頭菜, 大骨</small>	水果	6.6	2.5	1.8	2.5	807	
8	二	白飯 <small>白米</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰漿 煮</small>	干 貝 酥X2 <small>干貝酥X2 烤</small>	豚肉海絲 <small>海帶絲, 豬肉 炒</small>	深綠 時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.6	2.5	1.7	2.5	805	
9	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	京醬豬肉 <small>豬肉, 洋蔥 炒</small>	蒸 蛋 <small>蛋, 時蔬 蒸</small>	白菜滷 <small>白菜, 爆皮 煮</small>	深綠 時蔬	米粉湯 <small>米粉, 時蔬, 豬肉</small>	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800	
10	四	白飯 <small>白米</small>	炸 雞 翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	肉燥油豆腐 <small>油豆腐, 絞肉 煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜, 紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	針菇海帶湯 <small>海芽, 金針菇</small>		6.6	2.4	2.0	2.5	805	
11	五	主廚 豬肉炒飯 <small>白米, 豬穴</small>	醬燒魚X1 <small>烏魚排X1 燒</small>	麥 克 雞 塊 X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	塔香筍仔 <small>筍, 雞肉 炒</small>	深綠 時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋, 菇</small>	杯 子 馬 拉 糕		6.5	2.5	1.9	2.5	805
14	一	白飯 <small>白米</small>	炸 卡 啦 雞 排X1 <small>雞排X1 炸</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯, 蛋 炒</small>	豚肉豆芽 <small>豆芽, 豬肉 炒</small>	深綠 時蔬	羅宋湯 <small>高麗, 番茄, 排骨</small>	水果	6.6	2.5	1.9	2.4	805	
15	二	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	沙茶肉片 <small>豬肉, 竹筍 炒</small>	蒜香雞米花 <small>雞肉, 地瓜 炒</small>	雞汁豆腐 <small>豆腐, 雞絞肉 煮</small>	深綠 時蔬	三絲湯 <small>榨菜, 豬肉, 木耳</small>		6.5	2.5	1.9	2.5	803	
16	三	焗烤起司 白 醬 義大利麵 <small>麵, 豬肉</small>	阿 薩 姆 茶 葉 蛋 X1 <small>蛋X1 滷</small>	薯 可 格 格 + 樂 餅 <small>薯格格X1, 可樂餅X1 烤</small>	紅燒 老皮嫩腐 <small>油豆腐 滷</small>	深綠 時蔬	玉米濃湯 <small>洋芋, 玉米</small>	水果	6.6	2.5	1.9	2.5	810	
蔬食日														
17	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1 滷</small>	客家豆干小炒 <small>豆干, 豬肉 炒</small>	針菇扁蒲 <small>扁蒲, 金針菇 炒</small>	有機 青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 雞骨架</small>	豆 奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
18	五	白飯 <small>白米</small>	菲 力 雞 排X1 <small>雞排X1 燒</small>	章魚燒風味 魷魚丸X2 <small>魷魚丸X2, 照燒醬 炒</small>	瓜仔肉 <small>冬瓜, 絞肉, 醬瓜 滷</small>	深綠 時蔬	日式 味噌湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>	蛋 塔		6.6	2.5	1.9	2.4	805
21	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	炸 雞 排X1 <small>雞排X1 炸</small>	印度咖哩豬 <small>洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮</small>	金菇條豆 <small>條豆, 金針菇 炒</small>	深綠 時蔬	蔬菜雞湯 <small>青木瓜, 雞肉, 雞骨架</small>	水果	6.6	2.5	1.8	2.5	807	
22	二	白飯 <small>白米</small>	番茄紅燒雞 <small>雞肉, 蘿蔔, 番茄 煮</small>	海 苔 卜 肉 <small>豬肉, 時蔬 炒</small>	豚肉豆芽 <small>豆芽, 絞肉 炒</small>	深綠 時蔬	麻香海帶湯 <small>海芽, 薑</small>		6.5	2.5	1.8	2.5	800	
23	三	雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 菇 炒</small>	檸 檬 雞 柳X2 <small>雞柳條X2 烤</small>	醬燒嫩腐 <small>油豆腐 燒</small>	深綠 時蔬	洋芋大骨湯 <small>洋芋, 山藥, 大骨</small>	水果	6.5	2.5	1.9	2.5	803	
24	四	白飯 <small>白米</small>	椒鹽魚丁 <small>烏魚, 蒜, 蔥 炒</small>	奶香南瓜燉肉 <small>洋芋, 南瓜, 豬肉 燉</small>	木耳鮮瓜 <small>黃瓜, 木耳 煮</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>蛋, 洋蔥, 玉米, 味噌</small>		6.6	2.4	1.8	2.5	800	
25	五	招牌 香菇油飯 <small>白米, 糯米, 香菇</small>	三杯肉排X1 <small>豬排X1 燒</small>	港 式 燒 賣X2 <small>燒賣X2 蒸</small>	脆炒竹筍 <small>竹筍, 豬肉, 紅蘿蔔 炒</small>	深綠 時蔬	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 雞骨架</small>	可 可 抹 醬 吐 司		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	一	白飯 <small>白米</small>	醬燒雞 <small>雞肉, 洋芋 煮</small>	麻香米糕豚肉 <small>米血糕, 豬肉 煮</small>	白菜滷 <small>白菜, 紅蘿蔔 滷</small>	深綠 時蔬	酸辣湯 <small>豆腐, 時蔬, 紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.5	1.7	2.5	805	
29	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	炸 雞 翅X1 <small>雞翅X1 炸</small>	泰式豬肉粉絲 <small>豆芽, 冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔 煮</small>	哨子豆腐 <small>豆腐, 青豆 煮</small>	深綠 時蔬	大瓜排骨湯 <small>黃瓜, 大骨</small>		6.6	2.4	1.9	2.5	802	
30	三	白飯 <small>白米</small>	鐵板奶香豬肉 <small>豬肉, 洋蔥 炒</small>	關東煮 <small>蘿蔔, 黑輪, 貢丸 煮</small>	炒海帶根 <small>海帶根 炒</small>	深綠 時蔬	筍仔雞湯 <small>竹筍, 雞肉, 雞骨架</small>	水果	6.5	2.5	1.8	2.5	800	

本月主菜供應次數: 豬肉8次、雞肉9次、海鮮2次