



# 雙翼食品 114年5月菜單 中平國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李景卿(營養字第2703967),張珠純(第4989號),方慈敏(第8670號),李賢帶(第011132號)符合三章一Q提供非基改食物

◎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	點心	全蛋	豆	蔬	油	熱
1	四	胚芽飯 白米、胚芽	炸雞腿排X1 雞排X1 炸	焗烤起司蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔、起司 烤	魚香油腐 油豆腐、絞肉 煮	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜、大骨		6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	五	黃金雞蓉蛋炒飯 白米、雞肉、蛋	燒肉排X1 豬排X1 燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	金菇條豆 條豆、金針菇 煮	深綠時蔬	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨、菜脯	糖霜牛角可頌	6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	麥片飯 白米、麥片	菲力雞排X1 雞排X1 燒	蠔香麵輪燒肉 冬瓜、麵輪、豬肉 燒	雙色高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	二	白飯 白米	南洋薯塊豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、咖哩 煮	炸藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	雞絲豆芽 豆芽、韭菜、雞肉 炒	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.4	2.5	830
7	三	白飯 白米	宮保雞球 雞肉、時蔬 炒	港式鍋貼X2 鍋貼X2 蒸	黃瓜鮮蔬 黃瓜、時蔬 煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 燉	蒸蛋 蛋、菇 蒸	雞汁海絲 海絲、雞肉 煮	有機青菜	榨菜三絲湯 竹筍、榨菜、紅蘿蔔		6.4	2.6	2.3	2.5	813
9	五	拿坡里肉醬義大利麵 麵、絞肉、時蔬	香料烤雞翅X1 雞翅X1 烤	美式薯餅X1 VS. 地瓜球 薯餅X1、地瓜球X2 烤	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	【七年級】蒜香抹醬麵包 【九年級】祈福粽子	6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	一	糙米飯 白米、糙米	炸卡啦雞排 雞排X1 炸	招牌甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
13	二	白飯 白米	三杯豬排X1 豬排X1 燒	焗烤濃湯馬鈴薯蛋 洋芋、蛋、起司 烤	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒	深綠時蔬	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.5	815
14	三	嘉義雞滷飯 白米、雞肉、豬肉	花生麵筋滷蛋X1 蛋X1、花生、麵筋 燉	香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒X1 烤	滷方塊油腐 油豆腐X1 滷	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	四	麥片飯 白米、麥片	蒲燒魚排X1 烏魚排X1 燒	泡菜年糕雞 大白、年糕、雞肉 煮	沙茶豆干 豆干、洋蔥 炒	有機青菜	柴魚味噌湯 刈蓴、海芽、菇、味噌	豆奶	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	白飯 白米	迷迭香烤雞排X1 雞排X1 烤	肉燥蒸蛋 蛋、絞肉 蒸	莎莎肉醬 番茄、洋蔥、絞肉 煮	深綠時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、芹菜	草莓鬆餅	6.4	2.5	2.4	2.6	813
19	一	小米飯 白米、小米	咖哩豬肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 燒	炸鹽酥雞X2 雞肉X2 炸	青白花椰 青白花椰 炒	深綠時蔬	羅宋湯 番茄、蘿蔔、絞肉	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808
20	二	白飯 白米	無骨雞排X1 雞排X1 燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	金玉時蔬 玉米、時蔬 煮	深綠時蔬	味噌蛋花湯 洋蔥、海芽、蛋、味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
21	三	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燉	甘梅地瓜薯條X3 地瓜薯條X3 烤	番茄蛋 番茄、蛋 炒	深綠時蔬	大滷湯 豆腐、時蔬、金針菇	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
22	四	雜糧飯 白米、雜糧	糖醋雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜 煮	八寶肉醬 豆干、絞肉、香菇、毛豆 煮	蔥油拌蔬 豆芽、紅蘿蔔 炒	有機青菜	蔬菜大骨湯 玉米、蔬菜、排骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	五	炸醬肉燥乾拌麵 麵、豆干、絞肉	椒鹽豬排X1 豬排X1 炒	肉圓X1 佐. 甜辣醬 肉圓X1 蒸	脆炒筍丁 竹筍 炒	深綠時蔬	野菜什錦湯 蘿蔔、高麗、菇、肉骨茶包	巧克力波羅	6.4	2.5	2.4	2.6	813
26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 炒	香草洋芋豚肉 洋芋、豬肉 煮	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	豆腐味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.6	2.6	2.1	2.4	818
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	炸魚排X1 烏魚排X1 炸	醬炒百頁雞 百頁、雞肉、紅蘿蔔 煮	蒜香海帶 海帶 煮	深綠時蔬	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.4	2.5	2.3	2.4	801
28	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	燒雞翅X1 雞翅X1 燒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	豆干肉絲 豆干、豬肉 炒	深綠時蔬	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	6.4	2.6	2.0	2.4	801
29	四	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥、豆芽 炒	咖哩福州丸X1 福州丸X1、洋芋、咖哩 煮	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽金針菇湯 海芽、金針菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800

本月主菜供應次數:豬肉8次、雞肉10次、海鮮2次

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