



雙翼食品

114年3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:李素卿(營養字第2703號),張煥純(第495號),方慈麗(第8670號),李賢蒂(第011132號)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

◎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。

		主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品							
3	一	雜糧飯 白米、雜糧米	炸雞腿排X1 雞排X1 炸	印度咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	肉燥豆芽 豆芽、豬肉 煮	深綠時蔬	玉米大骨湯 玉米、大骨	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812	
4	二	味島香鬆飯 白米、香鬆	梅乾肉排X1 豬排X1、梅乾 煮	好彩頭肉羹 蘿蔔、肉羹、紅蘿蔔 煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801	
5	三	糙米飯 白米、糙米	蜂蜜照燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	地瓜薯條 地瓜薯條X3 烤	深綠時蔬	巧達濃湯 時蔬、菇	水果	6.5	2.6	2.2	2.5	818	
6	四	白飯 白米	韓式泡菜燒肉 豬肉、泡菜 煮	蒜香雞塊 雞肉、蒜、蔥 炒	奶香玉粒 玉米、刈薯、紅蘿蔔 煮	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨		6.6	2.4	2.0	2.5	805	
7	五	大阪燒醬豚肉炒麵 麵、豬肉	迷迭香燒翅X1 雞翅X1 燒	檸檬雞柳條 & 薯格格X1 薯格格X1、雞柳條X1 烤	洋蔥滑蛋 洋蔥、蛋 炒	深綠時蔬	日式蔬菜湯 蘿蔔、味噌	煉乳螺絲捲【花生粉】		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	一	小米飯 白米、小米	日式燒肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇 燒	藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	南洋肉骨茶 結頭菜、雞肉	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	806	
11	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1 燒	番茄肉醬豆腐 豆腐、番茄、絞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 煮	深綠時蔬	鳳梨排骨湯 冬瓜、大骨、蔴鳳梨		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
12	三	紫米飯 白米、紫米	*花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	四季三絲 條豆、木耳、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	客家米粉湯 時蔬、米粉、蝦皮、肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820	
13	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、洋芋 煮	招牌黑輪片X1 黑輪片X1 燒	豚肉海根 海根、紅蘿蔔、豬肉 煮	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813	
14	五	招牌豬肉蛋炒飯 白米、豬肉、蛋	蒲燒鯛X1 魚排X1 燒	薯餅X2 薯餅X2 烤	雙拼滷味 豆干、素肚 滷	深綠時蔬	酸菜雞湯 酸菜、蘿蔔、雞肉、雞骨架	荷蘭鬆餅【草莓醬】		6.5	2.6	2.0	2.5	804
17	一	白飯 白米	蜜汁雞翅X1 雞翅X1 燒	番茄歐姆蛋 番茄、蛋 炒	*蝦醬高麗 高麗菜、蝦皮 炒	深綠時蔬	蔬菜大骨湯 刈薯、大骨	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807	
18	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	炸卡啦雞排X1 雞排X1 炸	和風關東煮 蘿蔔、黑輪、米血糕 煮	油燜桂筍 筍、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	柴魚味噌湯 高麗菜、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813	
19	三	焗烤起司肉醬義大利麵 麵、豬肉	紅茶滷蛋X1 蛋X1、蘿蔔 滷	香蔥吉拿棒X1 香蔥吉拿棒X1 烤	豆干小炒 豆干、時蔬 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	6.4	2.6	2.4	2.5	816	
20	四	糙米飯 白米、糙米	五香肉排X1 豬排X1 滷	烤薯瓣X3 馬鈴薯X3 烤	筍丁雞粒 筍、雞絞肉、毛豆 煮	有機青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯	豆奶	6.5	2.5	2.3	2.5	813	
21	五	白飯 白米	芝麻烤腿排X1 雞排X1、芝麻 烤	*蝦香什錦煲 白菜、年糕、絞肉、韭菜、紅蘿蔔、蝦皮 煮	木耳結頭 結頭菜、木耳 燉	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	巧克力年輪饅頭		6.4	2.5	2.4	2.4	804
24	一	小米飯 白米、小米	避風塘肉柳 豬肉、蒜 炒	蒜香羅勒雞 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮	雞絲豆芽 豆芽、雞肉 炒	深綠時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、大骨	水果	6.5	2.4	2.4	2.5	808	
25	二	白飯 白米	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	蔥香菜脯蛋 菜脯、蛋、蔥 炒	芹炒海絲 海絲、芹 炒	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		6.4	2.6	2.4	2.5	816	
26	三	雜糧飯 白米、雜糧米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燉	賽門甜不辣 甜不辣、油腐、魚丸 煮	香拌條豆 條豆、時蔬 煮	深綠時蔬	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806	
27	四	白飯 白米	椒香宮保雞 雞肉、洋蔥 煮	砂鍋肉末粉絲 冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔 煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		6.6	2.4	2.2	2.4	805	
28	五	雙翼招牌雞肉飯 白米、雞肉	味噌豬排X1 豬排X1 燒	烤魷魚捲X1 魷魚捲X1 烤	麻婆豆腐 豆腐、青豆 燒	深綠時蔬	竹筍雞湯 竹筍、雞骨	墨西哥奶酥		6.4	2.5	2.1	2.4	810
31	一	白飯 白米	砂鍋魚丁 鯰魚、洋芋 煮	麥克雞堡排X1 雞堡排X1 烤	薑絲冬瓜 冬瓜、薑 煮	深綠時蔬	白菜豆腐羹 白菜、豆腐、香菇	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805	

本月主菜供應次數:豬肉8次、雞肉10次、海鮮2次