



雙翼食品 115年8+9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：李素卿(營養字第2703號)、張姝姝(第4985號)、方慈慧(第8670號)、李賢蒂(第011132號)、劉玉琳(第013190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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	紅 蔥 肉 燥 蒸 蛋 蛋、絞肉 蒸	高麗粉絲 冬粉、高麗 煮	深綠時蔬	針菇海芽湯 海芽、金針菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
1	二	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香肉柳 豬肉、時蔬 炒	哨子肉醬豆干 豆干、番茄、絞肉 煮	南瓜白菜 白菜、南瓜、時蔬 煮	深綠時蔬	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	麥片飯 白米、麥片	和風照燒雞 雞肉、時蔬 煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	雙色花椰 青白花椰 煮	深綠時蔬	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
3	四	白飯 白米	醍醐燉肉 豬肉、小排、蘿蔔 煮	春川泡菜雞 泡菜、雞肉、起司 煮	馬鈴薯瓣 薯瓣X3 烤	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	五	番茄肉醬 義大利麵 麵、肉	炸 雞 腿 X1 雞腿X1 炸	薯 球X4 薯球X4 烤	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	深綠時蔬	西式濃湯 玉米、洋芋		6.6	2.4	2.0	2.4	800
7	一	白飯 白米	嫩汁豬排X1 豬排X1 燒	黃金魚柳X2 魚條X2 烤	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	深綠時蔬	鮮瓜雞湯 黃瓜、雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
8	二	糙米飯 白米、糙米	炸 雞 翅X1 雞翅X1 炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、菇 煮	深綠時蔬	日式味噌湯 海芽、時蔬、豆皮、柴魚、味噌		6.6	2.4	2.0	2.5	805
9	三	白飯 白米	避風塘魚丁 烏魚、時蔬 炒	壽喜燒豬肉 洋蔥、豬肉 燒	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	筍絲羹湯 筍、時蔬、蛋	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
10	四	雜糧飯 白米、雜糧	韓式洋釀雞 雞肉、時蔬 煮	南瓜奶香蛋 南瓜、洋芋、蛋 炒	炒三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜 煮	有機青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔、大骨		6.6	2.4	2.0	2.6	809
11	五	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	椒鹽肉排X1 豬排X1 燒	彰化肉圓X1 佐. 甜辣醬 肉圓X1 蒸	炒花椰菜 花椰、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、蛋		6.6	2.4	2.1	2.5	807
14	一	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	香菇雞 雞肉、紅蘿蔔、香菇 煮	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	蝦皮豆芽 豆芽、時蔬、蝦皮 煮	深綠時蔬	榨菜豬肉湯 榨菜、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	燒烤黑輪片X1 黑輪片x1 燒	炒海帶絲 海帶絲、九層塔 煮	深綠時蔬	羅宋湯 時蔬、番茄、絞肉		6.4	2.5	2.0	2.6	803
16	三	豬肉炒飯 白米、豬肉	椒香風味滷蛋X1 蛋X1、豆干 滷	香蔥吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	白菜滷 白菜、時蔬 滷	深綠時蔬	米粉湯 米粉、時蔬	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
蔬食													
17	四	紅藜飯 白米、紅藜	薑汁豬排 豬排x1 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	酸辣清湯 豆腐、時蔬、木耳	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	五	白飯 白米	炸 雞 腿 X1 雞腿X1 炸	鐵板肉燥油腐 油豆腐、絞肉 煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、時蔬 炒	深綠時蔬	什錦味噌湯 刈薯、海芽、蛋、味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	一	白飯 白米	砂鍋魚 烏魚、白菜 煮	主廚蜜醬 二節翅X2 二節翅X2、芝麻 燒	玉粒錦丁 玉米、洋芋、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	蔬菜雞湯 時蔬、糯米、雞骨		6.6	2.5	2.0	2.5	812
22	二	小米飯 白米、小米	炸 卡 啦 雞 排X1 雞排X1 炸	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹 煮	金菇條豆 條豆、菇 炒	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	三	白飯 白米	糖醋排骨 豬肉、小排、時蔬 煮	美式雞柳條X2 雞柳條X2 烤	客家小炒 豆干、豬肉、蔥 炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805
24	四	雜糧飯 白米、雜糧	檸 檬 雞 翅X1 雞翅X1 燒	瓜仔肉 冬瓜、豬肉、碎瓜 煮	木耳白菜 白菜、木耳 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌		6.5	2.5	2.2	2.4	806
29	二	紫米飯 白米、紫米	京醬燒豬 豬肉、小排、蘿蔔 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	茄汁粉絲 冬粉、高麗菜 煮	深綠時蔬	大滷湯 豆腐、時蔬、金針菇		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	三	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉、洋蔥 煮	福州丸 福州丸X1 煮	塔香海帶 海帶、九層塔 煮	深綠時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨、茼蒿	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803

◎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。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 符合三章一Q提供非基改食物 本月主菜供應次數：豬肉8次、雞肉9次、海鮮2次