



雙翼食品113年10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:李家輝(營養字第2703號),張煥純(第4985號),方越麗(第8670號),李寶華(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、含麸質之穀物、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		
1	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	炸 地瓜&鹽酥雞 地瓜、雞肉 炸	炒三絲 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 炒	深綠時蔬	西式濃湯 玉米、洋芋 煮		6.5	2.4	2.1	2.5	800		
2	三	白飯 白米	燒 雞 翅 雞翅X1 滷	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	醬爆豆干 豆干、時蔬 炒	深綠時蔬	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、玉米、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803		
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍乾扣肉 豬肉、筍乾 滷	芙 蓉 老 皮 嫩 腐X1 油豆腐X1 燒	四季鮮蔬 條豆、時蔬 炒	有機青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞肉		6.6	2.4	2	2.4	800		
4	五	嘉義 雞 肉 飯 白米、雞肉	椒 麻 酸 甜 腿 排 雞排X1 燒	三 角 麻 薯 餅 & 糰 球 薯餅X1&麻糰球X1 烤	肉燥海帶 海根、豬肉 煮	深綠時蔬	南洋肉骨茶 高麗菜、排骨	可可 荷蘭鬆餅			6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	一	白飯 白米	藥膳冬瓜燉肉 豬肉、冬瓜、當歸 煮	炸 藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	蔬菜粉絲 冬粉、豆芽 煮	深綠時蔬	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810		
8	二	五穀飯 白米、五穀米	梅子蜜醬雞 雞肉、洋蔥、梅子醬 炒	古早味赤肉羹 蘿蔔、肉羹 煮	蒜香高麗 高麗菜、蒜 煮	深綠時蔬	番茄湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.0	2.5	820		
9	三	白飯 白米	海苔香鬆豬排 豬排X1 炒	玉 米 炒 蛋 玉米、蛋 炒	木耳鮮瓜 時瓜、木耳 煮	深綠時蔬	刈薯雞湯 刈薯、雞肉	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810		
11	五	泰式打拋 肉醬麵 麵、絞肉、魚露、時蔬	蒲燒鯛魚X1 蒲燒魚X1 燒	春 捲X1 春捲X1 烤	肉蓉油腐 油豆腐、絞肉、薑黃 滷	深綠時蔬	海芽蛋花湯 海芽、蛋	兔兔包			6.5	2.6	2.0	2.5	815
14	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	香草雞翅 雞翅X1 燒	焗 烤 乳酪泡菜年糕 泡菜、年糕、紅蘿蔔、起司 烤	蒜香花椰 花椰菜、蒜 煮	深綠時蔬	南瓜豬肉湯 南瓜、豬肉 煮	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806		
15	二	白飯 白米	沙嗲肉排 豬排X1 滷	蔥爆豬肉豆干 豆干、豬肉、蔥 炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、木耳 煮	深綠時蔬	小魚味噌湯 海芽、味噌、小魚乾		6.5	2.5	2.1	2.4	803		
16	三	五穀飯 白米、五穀米	宮保雞 雞肉、彩椒 炒	奶油獅子頭X1 玉米、獅子頭X1 煮	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐、時蔬、菇、木耳	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813		
17	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	日 式 蒸 蛋 蛋、時蔬、柴魚 蒸	麻香黃芽 黃豆芽、海芽 煮	有機青菜	芹香彩頭湯 蘿蔔、芹		6.5	2.5	2.1	2.5	808		
18	五	番茄肉醬 義大利麵 麵、豬肉、時蔬	炸 雞 排 雞排X1 炸	香 草 馬 鈴 薯 丸X2 馬鈴薯丸X2 烤	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米、洋芋	布丁 杯子蛋塔			6.6	2.5	2.1	2.4	810
21	一	白飯 白米	嫩汁肉排 豬排X1 滷	木須炒蛋 洋蔥、蛋、木耳、紅蘿蔔 炒	鮮蔬時瓜 鮮瓜、玉米 煮	深綠時蔬	海帶雞湯 海帶、雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803		
22	二	麥片飯 白米、麥片	炸 雞 翅 雞翅X1 炸	酸 菜 魚 大白、魚肉、時蔬 煮	彩椒條豆 條豆、彩椒 煮	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		6.4	2.6	2.1	2.5	808		
23	三	櫻花蝦 炒飯 白米、櫻花蝦	伯 爵 紅 茶 茶 葉 蛋 蛋X1 滷	焗 烤 奶 香 鮮 蔬 白菜、時蔬、起司 烤	新蔬食 麻婆豆腐 豆腐、素絞肉、玉米、菇 燒	深綠時蔬	味噌湯 海芽、時蔬	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808		
24	四	雜糧飯 白米、雜糧米	日式洋蔥雞 雞肉、洋蔥 煮	福州肉丸X1 福州丸X1 滷	叻沙什錦 冬粉、豬肉、豆芽、紅蘿蔔 煮	有機青菜	巧達濃湯 洋芋、菇	豆奶	6.5	2.6	2.0	2.5	813		
25	五	白飯 白米	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、番茄、九層塔 煮	麥香雞堡排X1 雞堡排X1	木須高麗 高麗菜、木耳 炒	深綠時蔬	針菇黃瓜湯 黃瓜、金針菇	墨西哥奶酥			6.5	2.5	2.1	2.4	803
28	一	燕麥飯 白米、燕麥	薑燒花瓜雞 雞肉、蘿蔔、醬瓜 煮	炸 可 樂 餅X1 可樂餅X1 炸	紅燒油腐 油腐、青豆 燒	深綠時蔬	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806		
29	二	白飯 白米	五香肉排 豬排X1 燒	義式薯塊滑蛋 洋芋、蛋、彩椒 炒	雞汁芽菜 豆芽、韭菜、雞肉 炒	深綠時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥仁		6.6	2.5	2.0	2.4	808		
30	三	胚芽飯 白米、胚芽米	印度咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	白菜滷 白菜、肉片、紅蘿蔔、蝦皮 煮	豚肉海絲 海帶絲、豬肉 炒	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815		
31	四	白飯 白米	避風塘魚丁 烏魚、地瓜、蒜、蔥 炒	葫蘆瓜貢丸 扁蒲、貢丸 煮	針菇鮮蔬 高麗菜、金針菇 炒	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.6	2.6	2.1	2.5	822		