



# 雙翼食品

## 115年1+2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)、張姝純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132號)

		主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	點心	全蛋	豆腐	油	熱		
2	五	法式白醬 義大利麵 <small>麵、肉、時蔬</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	薯 格 格X2 <small>薯格格X2 烤</small>	蝦皮高麗 <small>高麗菜、蝦皮 炒</small>	深綠 時蔬	金玉蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>	格子鬆餅 【草莓】		6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	白飯 <small>白米</small>	紅燒肉排X1 <small>豬排X1 燒</small>	芹香冬瓜雞 <small>冬瓜、雞肉、玉米、芹 煮</small>	雙色椰菜 <small>花椰菜 煮</small>	深綠 時蔬	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、味噌</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
6	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	醬燒雞 <small>雞肉、豆干 燒</small>	菜脯蛋 <small>菜脯、蛋 炒</small>	豚肉豆芽 <small>豆芽、豬肉 炒</small>	深綠 時蔬	針菇海芽湯 <small>海芽、針菇</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
7	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉、洋蔥 炒</small>	炸 藍帶起司雞排X1 <small>起司雞排X1 炸</small>	四季條豆 <small>條豆、紅蘿蔔 煮</small>	深綠 時蔬	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
8	四	白飯 <small>白米</small>	BBQ腿排X1 <small>雞排X1 烤</small>	香菇肉燥 <small>乾丁、絞肉 煮</small>	鮮蔬黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔 煮</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>筍、榨菜、豬肉</small>		6.6	2.6	2.3	2.5	827	
9	五	嘉義 雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	古早味 滷 焢 肉X1 <small>焢肉X1 滷</small>	彰化肉圓X1 佐、海山醬 <small>肉圓X1 蒸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、時蔬、絞肉 煮</small>	深綠 時蔬	南洋肉骨茶 <small>蘿蔔、雞骨架</small>	糖 霜 可 頌		6.4	2.5	2.4	2.5	808
12	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	炸 雞 翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	蒸 蛋 <small>蛋、時蔬 蒸</small>	高麗炒肉 <small>高麗菜、豬肉 炒</small>	深綠 時蔬	海芽大骨湯 <small>海芽、大骨</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.5	818	
13	二	白飯 <small>白米</small>	日式咖哩豚肉 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	燒豆腐 <small>豆腐、雞肉、洋蔥、木耳 燒</small>	深綠 時蔬	味噌蛋花湯 <small>蛋、洋蔥、筍、味噌</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	813	
14	三	拿波里 番茄肉醬麵 <small>麵、肉、番茄、時蔬</small>	菇菇滷蛋 <small>蛋X1、筍 滷</small>	香 蔥 吉 拿 棒X1 <small>吉拿棒X1 烤</small>	花椰菜 <small>花椰菜 煮</small>	深綠 時蔬	巧達濃湯 <small>洋芋、筍</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.4	818	
蔬食														
15	四	白飯 <small>白米</small>	椒鹽豬排X1 <small>豬排X1 燒</small>	焗 烤 泡菜年糕雞 <small>泡菜、雞肉、年糕 煮</small>	滷味 <small>豆干、海帶 滷</small>	有機 青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞骨架</small>	豆奶	6.6	2.6	2.4	2.5	830	
16	五	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	麻油雞 <small>雞肉、高麗 煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋 炒</small>	蠔香粉絲 <small>冬粉、豆芽 煮</small>	深綠 時蔬	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、大骨</small>	巧克力 抹醬吐司		6.5	2.5	2.3	2.5	811
19	一	白飯 <small>白米</small>	砂鍋魚丁 <small>魚肉、白菜 燒</small>	炸 鹽 酥 雞 <small>雞肉X2 炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、青豆 煮</small>	深綠 時蔬	味噌蔬菜湯 <small>結頭菜、味噌</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822	
20	二	結業式不供餐												
21	三	白飯 <small>白米</small>	薑汁豚肉 <small>豬肉、洋蔥 燒</small>	美 式 薯 餅 X2 <small>薯餅X2 烤</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋 炒</small>	深綠 時蔬	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞骨架</small>	水果	6.6	2.6	2.5	2.4	828	
22	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	墨西哥燉雞 <small>雞肉、洋芋、番茄 煮</small>	京醬豆干肉絲 <small>豆干、豬肉 炒</small>	鮑菇鮮蔬 <small>花椰菜、鮑菇 煮</small>	有機 青菜	裙帶海芽湯 <small>海芽、蛋</small>		6.5	2.5	2.4	2.4	811	
23	五	日式 照燒炒麵 <small>麵、肉、時蔬</small>	和風海苔豬排 X1 <small>豬排X1 炒</small>	章魚燒風味 花 枝 丸X2 <small>花枝丸X2 燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	深綠 時蔬	紅燒番茄 雞湯 <small>蘿蔔、番茄、雞骨架</small>	沖繩 黑糖捲		6.5	2.6	2.3	2.5	821
2月菜單														
23	一	白飯 <small>白米</small>	印度咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	小雞腿X1地瓜 <small>翅小腿X1、地瓜 炒</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽、紅蔥 煮</small>	深綠 時蔬	味噌湯 <small>海芽、蛋、味噌</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.4	818	
24	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、彩椒 炒</small>	砂鍋什錦煲 <small>油蔴、冬粉、豆芽、絞肉 煮</small>	木耳甘藍 <small>高麗菜、木耳 炒</small>	深綠 時蔬	鮮瓜豬肉湯 <small>黃瓜、豬肉</small>		6.5	2.6	2.5	2.5	825	
25	三	白飯 <small>白米</small>	梅乾肉排X1 <small>豬排X1 滷</small>	照燒洋蔥雞 <small>洋蔥、雞肉 煮</small>	炒海帶根 <small>海帶根 煮</small>	深綠 時蔬	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823	
26	四	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	炸魚排X1 <small>魚排X1 炸</small>	白菜滷 <small>白菜、豬肉、筍 煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆、蒜 煮</small>	有機 青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜、大骨</small>		6.5	2.5	2.5	2.4	813	

◎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9次、雞肉7次、海鮮2次