



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:李素暉(營養字第2703號)、張殊綱(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全豆	蔬	油	熱	
2	五	法式白醬 義大利麵 麵.肉.時蔬	菲力雞排X1 雞排X1 燒	薯 格 格X2 薯格格X2 烤	蝦皮高麗 高麗菜.蝦皮 炒	深綠時蔬	金玉蛋花湯 玉米.蛋	格子鬆餅 【草莓】	6.4	2.5	3.3	80
5	一	白飯 白米	紅燒肉排X1 豬排X1 燒	芹香冬瓜雞 冬瓜.雞肉.玉米.芹 煮	雙色椰菜 花椰菜 煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌	水果	6.4	2.5	2.4	804
6	二	五穀飯 白米.五穀米	醬燒雞 雞肉.豆干 燒	菜脯蛋 菜脯.蛋 炒	豚肉豆芽 豆芽.豬肉 炒	深綠時蔬	針菇海芽湯 海芽.針菇		6.4	2.6	2.5	818
7	三	小米飯 白米.小米	鐵板肉柳 豬肉.洋蔥 炒	炸 藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	四季條豆 條豆.紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	6.5	2.5	2.3	808
8	四	白飯 白米	BBQ腿排X1 雞排X1 烤	香菇肉燥 乾丁.絞肉 煮	鮮蔬黃瓜 黃瓜.紅蘿蔔 煮	有機青菜	榨菜肉絲湯 筍.榨菜.豬肉		6.6	2.6	2.3	827
9	五	嘉義 雞肉飯 白米.雞肉	古早味 滷 烤 肉X1 焷肉X1 滷	彰化肉圓X1 佐.海山醬 肉圓X1 蒸	螞蟻上樹 冬粉.時蔬.絞肉 煮	深綠時蔬	南洋肉骨茶 蘿蔔.雞骨架	糖霜可頌	6.4	2.5	2.4	808
12	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	炸 雞 翅X1 三節雞翅X1 炸	蒸 蛋 蛋.時蔬 蒸	高麗炒肉 高麗菜.豬肉 炒	深綠時蔬	海芽大骨湯 海芽.大骨	水果	6.5	2.5	2.5	818
13	二	白飯 白米	日式咖哩豚肉 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	燒豆腐 豆腐.雞肉.洋蔥.木耳 燒	深綠時蔬	味噌蛋花湯 蛋.洋蔥.菇.味噌		6.5	2.5	2.3	813
14	三	拿波里 番茄肉醬麵 麵.肉.番茄.時蔬	菇菇滷蛋 蛋X1.菇 滷	香 葱 吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	花椰菜 花椰菜 煮	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋.菇	水果	6.6	2.5	2.4	818
15	四	白飯 白米	椒鹽豬排X1 豬排X1 燒	焗 烤 泡菜年糕雞 泡菜.雞肉.年糕 煮	滷味 豆干.海帶 滷	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜.雞骨架	豆奶	6.6	2.6	2.4	830
16	五	薏仁飯 白米.洋薏仁	麻油雞 雞肉.高麗 煮	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	蠣香粉絲 冬粉.豆芽 煮	深綠時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔.大骨	巧克力抹醬吐司	6.5	2.5	2.3	81
19	一	白飯 白米	砂鍋魚丁 魚肉.白菜 燒	炸 鹽 酥 雞 雞肉X2 炸	麻婆豆腐 豆腐.青豆 煮	深綠時蔬	味噌蔬菜湯 結頭菜.味噌	水果	6.6	2.5	2.4	822
20	二	結業式不供餐										
21	三	白飯 白米	薑汁豚肉 豬肉.洋蔥 燒	美式薯餅 薯餅X2 烤	玉米炒蛋 玉米.蛋 炒	深綠時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜.雞骨架	水果	6.6	2.6	2.5	828
22	四	雜糧飯 白米.雜糧米	墨西哥燉雞 雞肉.洋芋.番茄 煮	京醬豆干肉絲 豆干.豬肉 炒	鮑菇鮮蔬 花椰菜.鮑菇 煮	有機青菜	裙帶海芽湯 海芽.蛋		6.5	2.5	2.4	811
23	五	日式 照燒炒麵 麵.肉.時蔬	和風海苔豬排 X1 豬排X1 炒	章魚燒風味 花枝丸X2 花枝丸X2 烧	炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	紅燒番茄 蘿蔔.番茄.雞骨架	沖繩黑糖捲	6.5	2.6	2.5	828

## 2月菜單

23	一	白飯 白米	印度咖哩豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	小雞腿X1地瓜 翅小腿X1.地瓜 炒	紅蔥豆芽 豆芽.紅蔥 煮	深綠時蔬	味噌湯 海芽.蛋.味噌	水果	6.6	2.5	2.4	818
24	二	燕麥飯 白米.燕麥	宮保雞丁 雞肉.彩椒 炒	砂鍋什錦煲 油腐.冬粉.豆芽.絞肉 煮	木耳甘藍 高麗菜.木耳 炒	深綠時蔬	鮮瓜豬肉湯 黃瓜.豬肉		6.5	2.6	2.5	825
25	三	白飯 白米	梅乾肉排X1 豬排X1 滷	照燒洋蔥雞 洋蔥.雞肉 煮	炒海帶根 海帶根 煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐.木耳.紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.4	823
26	四	麥片飯 白米.麥片	炸魚排X1 烏魚排X1 炸	白菜滷 白菜.豬肉.菇 煮	蒜香條豆 條豆.蒜 煮	有機青菜	結頭大骨湯 結頭菜.大骨		6.5	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