



雙翼食品

13年12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).方慈霞(第8670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,不適台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	豆奶	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	白飯 白米	紅燒肉 豬肉,蘿蔔,煮	炸雞翅X1 雞翅,炸	蒸蛋 蛋,蒸	深綠時蔬	海芽湯 海芽	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
3	二	燕麥飯 白米,燕麥	香草烤雞排X1 雞排X1,烤	海苔香鬆薯餅X4 洋芋,海苔,烤	洋蔥炒肉 洋蔥,豬肉,金草菇,炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.5	2.1	2.5	808	
4	三	白飯 白米	法式菇菇燉肉 豬肉,菇,彩椒,煮	肉圓X1 肉圓X1,蒸	雞汁油豆腐 油豆腐,雞肉,青豆,滷	深綠時蔬	蔬菜大骨湯 蔬菜,排骨	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822	
5	四	胚芽飯 白米,胚芽	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1,蒸	招牌麻油雞 高麗菜,雞肉,煮	醬爆豆干 豆干,肉絲,紅蘿蔔,煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐,海帶,柴魚,味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
6	五	台式炸醬麵 麵,絞肉,豆干	梅乾菜炆肉X1 炆肉X1,滷	地瓜球X3 地瓜球X3,烤	時蔬金玉 玉米,蔬菜,炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔,雞肉,雞骨架	糖霜牛角可頌		6.6	2.4	2.0	2.5	805
9	一	日式香鬆飯 白米,香鬆	炸卡啦雞排X1 雞排X1,炸	焗烤馬鈴薯蛋 蛋,洋芋,紅蘿蔔,起司,烤	肉燥四季 綠豆,絞肉,煮	深綠時蔬	竹筍湯 竹筍,豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808	
10	二	白飯 白米	醬燒豬 豬肉,洋芋,煮	三杯雞X1 時蔬,翅小雞X1,炒	肉蓉豆芽 豆芽菜,韭菜,肉,炒	深綠時蔬	味噌蛋花湯 海芽,蛋,味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
11	三	五穀飯 白米,五穀米	和風金菇滑雞 雞肉,洋蔥,金針菇,煮	老皮嫩腐X1 油豆腐X1,滷	炒葫蘆瓜 葫蘆瓜,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	菜脯排骨湯 蘿蔔,大骨,菜脯	水果	6.5	2.4	2.0	2.6	802	
12	四	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉,蘿蔔,燒	檸檬雞柳條X2 雞柳條X2,烤	炒高麗菜 高麗菜,木耳,炒	有機青菜	大滷湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		6.6	2.4	2.1	2.5	807	
13	五	起司白醬義大利麵 麵,豬肉	紐澳良雞翅 雞翅X1,烤	薯格格X1+吉拿棒X1 薯格格X1+吉拿棒X1,烤	蒜香花椰 花椰菜,蒜,煮	深綠時蔬	西式濃湯 洋芋,蔬菜	水果	6.5	2.4	2.0	2.5	798	
14	六	白飯 白米	炸藍帶起司雞排 起司雞排X1,炸	壽喜燒豬肉 洋蔥,豬肉,金針菇,煮	玉米炒蛋 玉米,蛋,炒	深綠時蔬	日式味噌湯 豆腐,海芽,味噌	巧克力菠蘿		6.5	2.5	2.0	2.5	805
17	二	麥片飯 白米,麥片	菲力雞排 雞排X1,燒	蒸蛋 蛋,時蔬,蒸	肉末乾丁 乾丁,絞肉,毛豆,煮	深綠時蔬	彩頭豬肉湯 蘿蔔,肉絲		6.6	2.6	2.0	2.5	820	
18	三	白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉,洋芋,番茄,九層塔,燉	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2,烤	薑絲冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	針菇海帶湯 海芽,金針菇	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803	
19	四	白飯 白米	花椒川味雞 雞肉,彩椒,煮	豬肉酥 時蔬,豬肉,蒜,蔥,炒	鮮菇白菜 白菜,針菇,煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
20	五	嘉義雞肉飯 白米,雞肉	椒鹽豬排 豬排X1,炒	花枝丸X2 花枝丸X2,烤	白菜鍋 泡菜,豬肉,年糕,蒜,燻	深綠時蔬	冬至鹹湯圓 湯圓,蔬菜,絞肉	炸銀絲卷【巧克力醬】		6.6	2.5	2.1	2.5	815
23	一	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1,炸	焗烤起司肉醬 洋芋,絞肉,花椰,起司,烤	豬肉豆芽 豆芽,豬肉,炒	深綠時蔬	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807	
24	二	五穀飯 白米,五穀米	三杯豬排 豬排X1,滷	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	四季炒肉 綠豆,肉,炒	深綠時蔬	薑絲海芽湯 海芽,薑		6.5	2.6	2.1	2.5	815	
25	三	聖誕義大利麵 麵,豬肉	滷蛋拼盤 蛋X1,蘭花干,滷	薯餅 薯餅X2,烤	栗子豆干 豆干,芝麻,栗子,炒	深綠時蔬	南瓜濃湯 南瓜,時蔬	水果	6.5	2.6	2.0	2.4	808	
26	四	紅藜飯 白米,紅藜	古早味肉燥 絞肉,干丁,煮	香雞堡排X1 雞堡排X1,烤	彩繪大瓜 黃瓜,木耳,紅蘿蔔,煮	有機青菜	味噌湯 油豆腐,洋蔥,味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801	
27	五	白飯 白米	無骨雞排X1 雞排X1,燒	奶香肉蓉玉米 玉米,豬肉,紅蘿蔔,煮	蔥爆干片 干片,蔥,時蔬,炒	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄,蛋	沖繩黑糖捲		6.5	2.5	2.0	2.5	803
30	一	糙米飯 白米,糙米	蒜香魚丁 鮭魚,百頁,炒	打拋酸甜粉絲 冬粉,豆芽,絞肉,紅蘿蔔,煮	炒甘藍菜 高麗菜,木耳,炒	深綠時蔬	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800	
31	二	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥,蛋,煮	肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉,煮	菇炒結頭 結頭菜,菇,炒	深綠時蔬	竹筍豬肉湯 竹筍,豬肉		6.5	2.6	2.0	2.4	808	

本月主菜供應次數: 豬肉9次、雞肉10次、海鮮2次