



# 雙翼食品 112年8+9月菜單

秀山國小



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)、張姝媛(第4985號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
30	三	白飯 白米	蜜汁烤雞排 雞排X1 烤	醃醬筍燒肉 竹筍、絞肉、紅蘿蔔、毛豆 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
31	四	紫米飯 白米、紫米	五香豬排 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.4	2.5	1.6	2.5	718
1	五	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	炸三角薯餅 薯餅X2 炸	針菇黃瓜 大黃瓜、金針菇 煮	履歷 青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
4	一	木須炒板條 板條、時蔬、豬肉	梅香炆肉 炆肉X1、梅干菜 滷	奶香花枝丸 花枝丸X1、玉米 炒	爆皮白菜 白菜、爆皮、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹		5.4	2.4	1.7	2.5	713
5	二	白飯 白米	麵筋滷蛋 滷蛋X1、麵筋 煮	鮑菇滷味 黑豆干、蘿蔔、鮑菇 滷	金茸甘藍 高麗、金針菇、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	草莓夾心麵包/保久乳	5.5	2.5	1.7	2.5	728
6	三	地瓜飯 白米、地瓜	蒜香豬排 豬排X1 煮	三杯雞 油豆腐、雞肉、紅蘿蔔、九層塔 炒	甜椒花椰 花椰菜、甜椒 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.4	2.5	1.7	2.5	721
7	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	肉臊蒸蛋 蛋、時蔬、絞肉 蒸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	履歷 青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
8	五	麥片飯 白米、麥片	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1 蒸	叻沙醬燒肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、椰漿 炒	鮮蔬三絲 條豆、木耳、金針菇 煮	履歷 青菜	糯米雞湯 高麗、糯米、雞肉、枸杞		5.5	2.4	1.7	2.5	720
11	一	香菇油飯 白米、糯米、香菇、絞肉	椒鹽酥雞 雞肉 炸	沙茶肉羹 黃瓜、肉羹、紅蘿蔔 煮	芹香海絲 海帶絲、芹 炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
12	二	五穀飯 白米、五穀米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	麻糬球 麻糬球X1 烤	鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮	有機 青菜	味噌湯 海芽、洋蔥、玉米、味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
13	三	白飯 白米	鹽蔥雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、蔥 煮	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、榨菜 炒	麵線絲瓜 絲瓜、麵線 煮	履歷 青菜	三絲湯 白菜、木耳、金針菇		5.5	2.5	1.8	2.5	730
14	四	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	肉骨茶蒸蛋 蛋、時蔬、肉骨茶包 蒸	蔥爆高麗 高麗菜、蔥 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	黑豆奶	5.4	2.4	1.6	2.4	706
15	五	糙米飯 白米、糙米	砂鍋魚 魚肉、白菜、豆皮 燒	蒸肉餅 豆薯、豬肉、碎瓜 蒸	金菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	紫米飯 白米、紫米	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、蛋、金針菇 煮	蝦仁玉粒 玉米、豆干、蝦仁、紅蘿蔔 煮	香菇白菜 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉、肉骨茶包	豆奶回饋	5.5	2.5	1.7	2.5	728
19	二	莎莎紅醬麵 麵、番茄、洋蔥、豬肉	炸脆皮雞排 雞排X1 炸	豬肉煎餃 豬肉煎餃X2 蒸	蝦皮扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	保久乳	5.5	2.4	1.8	2.5	723
20	三	白飯 白米	栗子燉肉 豬肉、洋芋、栗子 煮	海山醬關東煮 蘿蔔、油蔥、甜不辣 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	番茄排骨湯 番茄、蘿蔔、排骨		5.4	2.4	1.6	2.4	706
21	四	小米飯 白米、小米	橙汁雞球 雞肉、時蔬 炒	鐵板奶香豬 豆芽、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉 炒	哨子豆腐 豆腐、青豆 煮	履歷 青菜	蔬菜味噌湯 高麗菜、味噌	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	五	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	竹筍條豆 竹筍、條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜		5.4	2.5	1.8	2.5	723
23	六	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜香翅小腿 翅小腿X2、芝麻 炒	咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	味噌海結 海帶、蘿蔔、味噌 煮	履歷 青菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾、洋蔥		5.5	2.4	1.6	2.4	713
25	一	白飯 白米	滑蛋親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 煮	椰奶叻沙腐 油豆腐、南瓜、絞肉 煮	蒜香條豆 條豆、木耳 煮	履歷 青菜	刈薯排骨湯 豆薯、排骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
26	二	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	沙茶豬排 豬排X1 燒	香酥海苔薯條 薯條、海苔粉 炸	燒桂竹筍 桂竹筍 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
27	三	白飯 白米	豆腐魚 魚肉、豆腐 煮	紅醬香草豬 洋芋、豬肉、番茄 煮	雙色花椰 青白花椰菜 煮	履歷 青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	回鍋肉 肉片、高麗菜、蔥 炒	檸檬雞柳條 檸檬雞柳條X2 烤	蔬菜冬粉 豆芽、冬粉 煮	履歷 青菜	薑絲枕瓜湯 冬瓜、薑	黑豆奶	5.4	2.4	1.7	2.4	709