



雙翼食品 112年11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：新北市樹林區忠孝街3號 電話：02-26895506 營養師：李秉剛(營養字第2703號)、張妹妮(第4985號)、方慈鳳(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、含穀質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合作其過敏體質者食用，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	熱
1	三	雜糧飯 <small>白米、雞裡米</small>	三杯雞 <small>雞肉、蒜、沙</small>	椒鹽豬肉酥 X4 <small>豬肉酥x4 烤</small>	麵線絲瓜 <small>絲瓜、麵線、煮</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐、刈蓴、木耳、紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	四	白飯 <small>白米</small>	蔥燒豬排 <small>豬排X1 油</small>	蝦仁蛋 <small>蛋、時蔬、蝦仁、蒸</small>	粉紅味噌關東煮 <small>蘿蔔、貢丸、米血板、煮</small>	履歷青菜	海芽湯 <small>海芽、薑</small>	水果	5.5	2.5	1.6	2.4	721
3	五	香菇油飯 <small>白米、雞裡米、香菇</small>	炸雞翅 <small>雞翅X1 炸</small>	海苔薯條 X5 【薯條+甘薯條】 <small>薯條、地瓜條、海苔粉、烤</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔、炒</small>	履歷青菜	南瓜豬肉湯 <small>南瓜、豬肉</small>		5.4	2.5	1.8	2.4	719
6	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	招牌豬腳 <small>豬肉、豬腳、花生、油</small>	炸香酥雞腿排X1 <small>雞腿排X1 炸</small>	蝦皮白菜 <small>白菜、蝦皮、煮</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
7	二	海苔香鬆飯 <small>白米</small>	蘿蔔滷蛋 <small>蛋X1、蘿蔔、油</small>	番茄豆腐 <small>豆腐、番茄、煮</small>	【焗烤】花椰錦蔬 <small>花椰菜、時蔬、烤</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>	牛奶麵包/保久乳	5.5	2.4	1.7	2.4	716
8	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉、洋蔥、炒</small>	蔥燒棒棒腿 X2 <small>翅小翅x2、蔥、炒</small>	刈薯鮮菇 <small>刈薯、菇、九層塔、煮</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔、排骨、肉骨茶包</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	四	沙茶豬肉炒麵 <small>麵、時蔬、豬肉</small>	烤義式雞腿排 <small>雞腿排X1、義式香料、烤</small>	海山醬~肉圓 X1~ <small>肉圓X1、海山醬、蒸</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜、木耳、炒</small>	履歷青菜	竹筍豬肉湯 <small>竹筍、豬肉</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	五	雜糧飯 <small>白米、雞裡米</small>	砂鍋魚 <small>魚肉、白菜、豆皮、燒</small>	滷炆肉 X1 <small>炆肉X1 油</small>	蔬菜粉絲 <small>豆芽、冬粉、煮</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
13	一	白飯 <small>白米</small>	香雞排 <small>雞排X1 燒</small>	佛跳牆 <small>白菜、筍片、豬肉、香菇、栗子、煮</small>	香干條豆 <small>豆干、條豆、炒</small>	履歷青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔、玉米、菇</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	二	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉、洋蔥、金針菇、燒</small>	炸鹽酥雞 X3 <small>雞肉X3 炸</small>	脆炒海絲 <small>海帶絲、紅蘿蔔、煮</small>	有機青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、豬肉</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
15	三	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛X1 蒸</small>	咖哩肉 <small>洋芋、豬肉、紅蘿蔔、煮</small>	針菇椰菜 <small>花椰菜、金針菇、煮</small>	履歷青菜	巧達濃湯 <small>南瓜、洋芋、菇</small>		5.4	2.5	1.8	2.4	719
16	四	肉燥炒板條 <small>板條、時蔬、絞肉</small>	醬豬排 <small>豬排X1 煮</small>	花枝丸 X1 V.S. 甜不辣 <small>花枝丸X1、甜不辣、烤</small>	鮮蔬扁蒲 <small>扁蒲、木耳、煮</small>	履歷青菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐、柴魚、味噌</small>	黑豆奶	5.5	2.4	1.6	2.4	713
17	五	白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉、高麗菜、枸杞、煮</small>	肉臊蒸蛋 <small>蛋、時蔬、豬肉、蒸</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、韭菜、炒</small>	履歷青菜	藥膳排骨湯 <small>洋芋、排骨、枸杞</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
20	一	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	義式香料豬 <small>豬肉、洋芋、番茄、義式香料、煮</small>	砂鍋寬粉煲 <small>寬粉、油豆腐、豬肉、紅蘿蔔、煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、木耳、煮</small>	履歷青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔、排骨</small>	豆奶回饋	5.5	2.5	1.7	2.5	728
21	二	【焗烤】義大利麵 <small>麵、時蔬、豬肉</small>	炸雞排 <small>無骨雞排X1 炸</small>	三角薯餅 X1 起司球 X1 <small>薯餅X1、起司球X1 烤</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、木耳、炒</small>	有機青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋、時蔬、蛋</small>	保久乳	5.5	2.4	2.6	2.5	743
22	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	筍乾燒肉 <small>豬肉、筍干、油</small>	雞柳條 X2 <small>雞柳條x2 烤</small>	黃金玉米 <small>玉米、刈薯、煮</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726
23	四	白飯 <small>白米</small>	鳳梨雞球 <small>雞肉X3、鳳梨、時蔬、炒</small>	大溪豆干滷肉 <small>豆干、豬肉、油</small>	柴魚白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、煎魚、煮</small>	履歷青菜	冬瓜豬肉湯 <small>冬瓜、豬肉</small>	水果	5.4	2.5	1.6	2.5	718
24	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	紅燒肉 <small>豬肉、蘿蔔、煮</small>	烤三節雞翅 X1 <small>三節雞翅X1 烤</small>	泰式錦絲 <small>青木瓜、小黃瓜、番茄、煮</small>	履歷青菜	米粉湯 <small>米粉、豆芽、韭菜</small>		5.5	2.4	1.7	2.4	716
27	一	野菇炊飯 <small>白米、時蔬、菇</small>	烤紅麴雞腿排 <small>雞腿排X1 烤</small>	芝麻球 X1 玉米奶滋 X1 <small>芝麻球X1、玉米奶滋X1 烤</small>	雙星花椰 <small>花椰菜、彩椒、煮</small>	履歷青菜	小魚味噌湯 <small>蘿蔔、小魚乾、味噌</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
28	二	雜糧飯 <small>白米、雞裡米</small>	沙茶蔥燒豬 <small>豬肉、豆芽、洋蔥、炒</small>	脆皮雞堡 X1 <small>香雞堡排X1 烤</small>	西魯肉 <small>白菜、豬肉、香菇、蝦米、油</small>	有機青菜	三絲湯 <small>竹筍、榨菜、豬肉</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
29	三	白飯 <small>白米</small>	土豆燒雞 <small>雞肉、蘿蔔、花生、油</small>	檸檬香茅豬 <small>豆腐、絞肉、洋蔥、香茅、魚露、炒</small>	沙茶海根 <small>海帶根、煮</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>		5.4	2.4	1.8	2.4	711
30	四	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	炸魚排 <small>魚排X1、蒜、炸</small>	肉末豆腐 <small>豆腐、絞肉、燒</small>	彩蔬大瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔、煮</small>	履歷青菜	海帶雞湯 <small>海帶、雞肉</small>	黑豆奶	5.4	2.4	1.8	2.5	716