



雙翼食品 112年12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:新北市樹林區志愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張妹總(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 蛋	豆 類	蔬 菜	油 類	熱 帶
1	五	白飯 <small>白米</small>	洋蔥燒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蒜, 煮</small>	★炸 三 節 雞 翅X1 <small>雞翅X1, 炸</small>	柴魚白菜 <small>白菜, 紅蘿蔔, 柴魚, 煮</small>	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>		5.5	2.4	1.7	2.4	715.5
4	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	花生豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生, 油</small>	★ 塔香鹽酥雞X3 <small>雞肉X3, 炸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
5	二	【海苔香 鬆】蓋飯 <small>白米, 附海苔香鬆包</small>	阿薩母 紅茶滷蛋 <small>滷蛋X1, 豆干, 茶包, 油</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸, 酸菜, 炒</small>	菇燴玉米 <small>玉米, 菇, 時蔬, 煮</small>	有機 青菜	針菇海芽湯 <small>海芽, 金針菇</small>	肉鬆麵包/ 保久乳	5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	三	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	泰式打拋豬 <small>豬肉, 洋蔥, 小黃瓜, 煮</small>	麥克雞塊X1 甜♥薯條X3 <small>麥克雞塊X1, 地瓜薯條X3, 烤</small>	紅絲大瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 <small>高麗菜, 雞肉</small>		5.5	2.4	1.8	2.4	718
7	四	【焗烤】 肉醬麵 <small>麵, 時蔬, 豬肉</small>	烤 蒜 香 雞 腿 排 <small>雞排X1, 烤</small>	布 丁 酥X1 V.S.吉拿棒X1 <small>布丁酥X1, 香魚吉拿棒X1, 烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 煮</small>	履歷 青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋, 蛋</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	727.5
8	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	醬燒里肌X1 <small>豬排X1, 燒</small>	黃金泡菜雞 <small>泡菜, 南瓜, 雞肉, 紅蘿蔔, 煮</small>	蝦香條豆 <small>條豆, 蝦皮, 煮</small>	履歷 青菜	赤肉湯 <small>竹筍, 豬肉, 木耳</small>		5.4	2.5	1.8	2.4	718.5
11	一	白飯 <small>白米</small>	嫩雞排 <small>雞排X1, 燒</small>	肉 臊 蒸 蛋 <small>蛋, 絞肉, 蒸</small>	彩蔬扁蒲 <small>扁蒲, 木耳, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	排骨湯 <small>洋芋, 番茄, 排骨</small>		5.6	2.4	1.8	2.5	729.5
12	二	沙茶 豬肉炒麵 <small>麵, 時蔬, 豬肉</small>	★炸 海苔豬排X1 <small>豬排X1, 海苔粉, 炸</small>	薯 條X3 V.S.蔥肉餡餅X1 <small>薯條X3, 餡餅X1, 烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 木耳, 煮</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	725.5
13	三	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛X1, 蒸</small>	筍干肉柳 <small>筍干, 豬肉, 油</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	履歷 青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽, 薑</small>		5.5	2.4	1.7	2.1	702
14	四	白飯 <small>白米</small>	椰奶咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 煮</small>	燒烤甜不辣X2 V.S.花枝丸X1 <small>甜不辣X2, 花枝丸X1, 燒烤醬, 炒</small>	木耳四季 <small>條豆, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜, 金針菇</small>	黑豆奶	5.5	2.5	1.8	2.5	730
15	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	糖醋雞X3 <small>雞肉X3, 時蔬, 芝麻, 炒</small>	味噌燒肉 <small>豬肉, 黃豆芽, 洋蔥, 炒</small>	翠炒雙絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	麵線羹 <small>麵線, 白米</small>		5.5	2.5	1.8	2.5	730
18	一	白飯 <small>白米</small>	蒜香魚塊 <small>魚肉, 油, 蒜, 薑, 炒</small>	瓜仔肉燥 <small>冬瓜, 絞肉, 香菇, 醬瓜, 煮</small>	【焗烤】 義式錦蔬 <small>時蔬, 花椰, 起司, 烤</small>	履歷 青菜	大滷湯 <small>豆腐, 菇, 木耳, 紅蘿蔔</small>		5.4	2.5	1.8	2.4	718.5
19	二	香 菇 油 飯 <small>白米, 糯米, 香菇</small>	★炸 小 雞 腿X2 <small>翅小腿X2, 炸</small>	春 捲X1 綠 豆 酥 捲X1 <small>春捲X1, 綠豆酥捲X1, 烤</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜, 蝦皮, 煮</small>	有機 青菜	酸菜湯 <small>酸菜, 豬肉</small>	保久乳	5.4	2.4	1.7	2.5	715
20	三	白飯 <small>白米</small>	栗子燉肉 <small>豬肉, 刈蓴, 栗子, 煮</small>	雞柳條X2 <small>雞柳條X2, 烤</small>	燒桂竹筍 <small>竹筍, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	味噌蛋花湯 <small>海芽, 蛋, 味噌</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
21	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	麻油雞 <small>雞肉, 高麗菜, 枸杞, 煮</small>	【手工】 椒鹽豬肉酥X3 <small>豬肉酥X3, 烤</small>	白菜滷 <small>白菜, 香菇, 煮</small>	履歷 青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	五	白飯 <small>白米</small>	南洋沙嗲豬 <small>豬肉, 洋芋, 花生醬, 煮</small>	甜蔥爆雞 <small>洋蔥, 雞肉, 燒</small>	大溪豆乾 <small>蘿蔔, 豆干, 油</small>	履歷 青菜	米粉湯 <small>米粉, 豬肉, 韭菜</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	725.5
25	一	肉燥 乾拌麵 <small>麵, 豆干, 豬肉</small>	★炸 香酥雞腿排X1 <small>雞腿排X1, 炸</small>	海 山 醬 ~肉 圓 X1~ <small>肉圓X1, 海山醬, 蒸</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜, 大骨</small>		5.6	2.5	1.7	2.4	730
26	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	五香豬排 <small>豬排X1, 油</small>	香 菇 蒸 蛋 <small>蛋, 時蔬, 蒸</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔, 煮</small>	有機 青菜	玉米刈薯湯 <small>玉米, 刈蓴</small>	豆奶回饋/ 水果	5.4	2.4	1.8	2.4	711
27	三	白飯 <small>白米</small>	沙茶魚 <small>魚肉, 白菜, 豆皮, 煮</small>	【烤】雞翅X1 <small>雞翅X1, 烤</small>	彩椒花椰 <small>花椰菜, 彩椒, 煮</small>	履歷 青菜	糯米排骨湯 <small>高麗菜, 糯米, 排骨</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	725.5
28	四	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	壽喜燒豬肉 <small>豬肉, 洋蔥, 煮</small>	地瓜球X3 【黃金+紫薯】 <small>地瓜球X3, 烤</small>	沙茶海根 <small>海帶根, 煮</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	黑豆奶	5.4	2.4	1.8	2.4	711
29	五	白飯 <small>白米</small>	新疆孜然雞 <small>雞肉, 洋芋, 煮</small>	回鍋肉 <small>豆干, 豬肉, 高麗菜, 炒</small>	四季條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	枕瓜湯 <small>冬瓜, 豬肉</small>		5.4	2.5	1.7	2.4	716