



雙翼食品 113年4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).方慈霞(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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	奶油 義大利麵 <small>麵,時蔬,絞肉</small>	★鹽酥雞 <small>雞肉X3 炸</small>	♥海山醬 QQ肉圓X1 <small>肉圓X1.海山醬 蒸</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜.紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜.洋芋</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	二	【海苔】 香鬆飯 <small>白米.香鬆</small>	五香滷蛋X1 <small>滷蛋X1.豆干 滷</small>	沙嗲油豆腐 <small>油豆腐 燒</small>	芹香冬瓜 <small>冬瓜.芹 煮</small>	有機 青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄.蛋</small>	草莓夾心/ 保久乳	5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	三	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	砂鍋魚 <small>魚肉.白菜 燒</small>	蒜香小棒腿X2 <small>翅小腿X2 炒</small>	蔬菜寬粉 <small>冬粉.豆芽 煮</small>	履歷 青菜	洋芋雞湯 <small>洋芋.雞肉</small>		5.6	2.6	1.7	2.4	737.5
8	一	白飯 <small>白米</small>	★ 炸三節翅X1 <small>三節雞翅X1 炸</small>	照燒豬 <small>洋芋.豬肉.芋頭 燉</small>	酥皮 豆沙捲X1 <small>豆沙捲X1 烤</small>	履歷 青菜	結頭豬肉湯 <small>結頭菜.豬肉</small>		5.6	2.5	2.5	2.4	750
9	二	燕麥飯 <small>白米.燕麥</small>	京醬炒肉 <small>豬肉.豆芽.小黃瓜 炒</small>	♥ 蜜製小雞腿X2 <small>翅小腿X2 炒</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜.紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜.豬肉</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	三	白飯 <small>白米</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1 烤</small>	蝦仁燴三鮮 <small>筍片.豬肉.木耳.蝦仁 燴</small>	碧綠鮮蔬 <small>花椰菜 煮</small>	履歷 青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	727.5
11	四	櫻花蝦 炒飯 <small>白米.時蔬.櫻花蝦</small>	蘿蔔滷肉 <small>豬肉.蘿蔔 滷</small>	【糖醋】 魚柳條 X2 <small>魚條X2 煮</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲.紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>海芽.蛋</small>	黑豆 奶	5.4	2.5	1.8	2.4	718.5
12	五	白飯 <small>白米</small>	雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 烤</small>	腐乳炆豬腳 <small>蘿蔔.豬腳.豆腐乳 滷</small>	香菇白菜 <small>白菜.菇 煮</small>	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜.排骨</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	一	白飯 <small>白米</small>	沙嗲肉排X1 <small>豬排X1 燒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄.蛋 炒</small>	燒桂竹筍 <small>竹筍.紅蘿蔔 燒</small>	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔.雞肉</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	727.5
16	二	豬肉 蠔汁炒麵 <small>麵.豬肉</small>	糖醋雞 <small>雞肉X3.彩椒 煮</small>	【夜市】 地瓜球 X3 <small>地瓜球X3 烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜.韭菜 炒</small>	有機 青菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐.味噌</small>	乳品	5.4	2.4	1.7	2.5	713
17	三	糙米飯 <small>白米.糙米</small>	瓜子肉柳 <small>豬肉.醬瓜.白蘿蔔 煮</small>	★炸小雞腿X2 <small>翅小腿X2 炸</small>	四季雞茸 <small>條豆.雞絞肉.紅蔥 煮</small>	履歷 青菜	海味金菇湯 <small>海芽.金針菇</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	725.5
18	四	白飯 <small>白米</small>	【墨西哥】 香料烤腿排X1 <small>雞排X1 烤</small>	肉臊蒸蛋 <small>蛋.絞肉 蒸</small>	白菜滷 <small>白菜.木耳.紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	冬瓜豬肉湯 <small>冬瓜.豬肉</small>	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	五	洋蔥仁飯 <small>白米.洋蔥仁</small>	花生豬腳 <small>豬肉.豬腳.花生 滷</small>	♥麥香雞堡排X1 <small>麥香雞堡排X1 烤</small>	紅絲青花 <small>花椰菜.紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜.雞肉</small>		5.5	2.4	1.7	2.4	715.5
22	一	麻香 招牌油飯 <small>白米.糯米.豬肉</small>	冬瓜雞 <small>雞肉.冬瓜 燒</small>	♥麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	鹹豬肉 豆干 <small>豆干.鹹豬肉.時蔬 炒</small>	履歷 青菜	酸辣湯 <small>豆腐.筍.紅蘿蔔</small>	豆奶 回饋	5.6	2.5	1.7	2.4	730
23	二	五穀飯 <small>白米.五穀米</small>	海苔豬排X1 <small>豬排X1.海苔粉 炒</small>	南瓜炒蛋 <small>南瓜.蛋.時蔬 炒</small>	木耳椰菜 <small>花椰菜.木耳 煮</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	713.5
24	三	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉.菇.九層塔 炒</small>	宜蘭西魯肉 <small>白菜.肉片.蝦皮.菇 滷</small>	滷味 <small>蘭花乾.素肚 滷</small>	履歷 青菜	羅宋湯 <small>洋芋.番茄.洋蔥</small>		5.5	2.4	1.7	2.4	715.5
25	四	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	★豬肉酥X3 <small>豬肉X3.九層塔.蒜 炸</small>	五更腸旺 <small>凍豆腐.豆腐.酸菜.木耳 煮</small>	鮮蔬大瓜 <small>黃瓜.紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	麻油雞湯 <small>高麗菜.雞肉</small>	黑豆 奶	5.5	2.5	1.8	2.5	730
26	五	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞 <small>雞肉.彩椒.芝麻 炒</small>	燒烤花枝丸X2 <small>花枝丸X2 炒</small>	玉米絞肉 <small>玉米.絞肉.紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐.小魚干</small>		5.5	2.4	1.7	2.4	715.5
29	一	校慶補休一天											
30	二	白飯 <small>白米</small>	★香酥 雞腿排X1 <small>雞腿排X1 炸</small>	拌飯肉燥 <small>筍.絞肉.菇.紅蘿蔔 煮</small>	鮮蔬條豆 <small>條豆.木耳 煮</small>	有機 青菜	海芽湯 <small>海芽</small>	乳品	5.4	2.4	1.7	2.4	708.5