



# 雙翼食品 112年10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).張姝維(第4985號).方慈顯(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	
2	一	【焗烤】 義式麵 <small>麵條.時蔬.絞肉.起司</small>	炸 椒鹽雞排 <small>雞排X1 炸</small>	香蔥 香酥吉拿棒 <small>吉拿棒x1 烤</small>	蝦皮大白 <small>白菜.木耳.蝦皮 煮</small>	履歷 青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽.薑</small>			5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	二	海苔 香鬆飯 <small>白米.燕麥.海苔香鬆包</small>	醃醬 滷蛋 <small>蛋X1.干丁.鮑菇 煮</small>	蒜蓉醬蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕X1.蒜蓉醬.淋醬</small>	壽喜燒 豆腐 <small>豆腐.金針.菇 燒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>	星星麵包/ 保久乳		5.5	2.5	1.8	2.4	726
4	三	白飯 <small>白米</small>	烤 蜜香雞腿排 <small>雞腿排x1 烤</small>	奶 油 白 醬 燉 肉 <small>洋芋.豬肉.花椰.彩椒 煮</small>	醬燒海絲 <small>海帶絲.紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐.小魚干.味噌</small>			5.5	2.5	1.7	2.5	723
5	四	胚芽飯 <small>白米.胚芽米</small>	咖哩豬 <small>豬肉.洋芋 煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄.蛋 炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜.蒜 炒</small>	履歷 青菜	菜脯雞湯 <small>蘿蔔.雞肉.菜脯</small>	水果		5.4	2.5	1.8	2.5	714
6	五	白飯 <small>白米</small>	沙茶鮮魚煲 <small>魚肉.白菜.豆皮 燒</small>	瓜 仔 肉 <small>刈薯.豬肉.梅干菜 炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜.紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍.雞肉</small>			5.5	2.5	1.8	2.4	723
11	三	糙米飯 <small>白米.糙米</small>	照燒肉排 <small>豬排X1 燒</small>	玉米奶香雞 <small>玉米.洋芋.雞肉.紅蘿蔔 煮</small>	紅燒花干 <small>蘭花干.豆干 燒</small>	履歷 青菜	田園番茄湯 <small>白菜.番茄.洋蔥</small>			5.4	2.5	1.8	2.5	723
12	四	肉 絲 炒 麵 <small>麵條.時蔬.豬肉</small>	蒜香雞排 <small>雞排x1 煮</small>	招 牌 甜 不 辣 蝦 捲 <small>甜不辣x1 炒.蝦捲x1 烤</small>	香菇甘藍 <small>高麗菜.香菇 炒</small>	履歷 青菜	酸辣湯 <small>豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔</small>	黑豆 奶		5.5	2.5	1.7	2.4	723
13	五	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	油腐燉肉 <small>豬肉.油腐 燉</small>	炸 香酥翅小腿 <small>翅.小腿x2 炸</small>	金針扁蒲 <small>扁蒲.金針.菇 煮</small>	履歷 青菜	南洋肉骨茶 <small>蘿蔔.雞肉.肉骨茶包</small>			5.5	2.4	1.7	2.5	720
16	一	白飯 <small>白米</small>	洋蔥親子丼 <small>雞肉.洋蔥.蛋 煮</small>	椒 鹽 炸 豬 肉 酥 <small>豬肉酥X3 炸</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉.白菜.絞肉 煮</small>	履歷 青菜	巧達濃湯 <small>洋芋.菇.南瓜</small>	豆奶 品		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	二	木須 炒板條 <small>板條.木耳.時蔬.蛋</small>	嫩汁豬排 <small>豬排X1 滷</small>	薯 餅 麥 克 雞 塊 <small>薯餅x1.雞塊x1 烤</small>	鮑菇花椰 <small>花椰菜.鮑菇 煮</small>	有機 青菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐.柴魚.味噌</small>	保久 乳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	三	白飯 <small>白米</small>	燒雞翅 <small>雞翅x1 燒</small>	茄汁油腐燜肉 <small>油豆腐.絞肉 煮</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜.韭菜 炒</small>	履歷 青菜	刈薯排骨湯 <small>刈薯.排骨</small>			5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	四	五穀飯 <small>白米.五穀米</small>	紅燒小排 <small>豬肉.刈薯 燒</small>	香 菇 蒸 蛋 <small>蛋.時蔬 蒸</small>	大瓜鮮菇 <small>大黃瓜.鮮菇.時蔬 煮</small>	履歷 青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜.鹹冬瓜.雞肉.雞骨</small>	水果		5.5	2.4	1.7	2.4	723
20	五	白飯 <small>白米</small>	烤 迷迭香雞排 <small>雞排X1.迷迭香 烤</small>	玉米炒肉 <small>玉米.時蔬.絞肉 煮</small>	海結豆干 <small>海帶.豆干 滷</small>	履歷 青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜.豬肉</small>			5.5	2.5	1.8	2.5	730
23	一	白飯 <small>白米</small>	蒲 燒 鯛 <small>蒲燒鯛x1 蒸</small>	鐵板蔥爆雞 <small>洋蔥.豆芽.雞肉 炒</small>	【焗烤】 香草時蔬 <small>花椰菜.時蔬.起司 烤</small>	履歷 青菜	大滷湯 <small>豆腐.蘿蔔.木耳.紅蘿蔔</small>			5.5	2.5	1.6	2.4	714
24	二	香菇 油 飯 <small>白米.糯米.香菇.絞肉</small>	嫩香雞排 <small>雞排x1 煮</small>	海 苔 椒 鹽 薯 條 <small>薯條.海苔香鬆 烤</small>	彩蔬四季 <small>條豆.彩椒 炒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>	水果		5.4	2.4	1.7	2.4	723
25	三	白飯 <small>白米</small>	筍干燒肉 <small>豬肉.筍干 燒</small>	蝦 仁 蒸 蛋 <small>蛋.時蔬.蝦仁 蒸</small>	味噌蘿蔔 <small>蘿蔔.油腐.毛豆 煮</small>	履歷 青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽.蛋</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	723
26	四	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	炸 雞 翅 <small>雞翅x1 炸</small>	肉蓉豆腐 <small>豆腐.絞肉.青豆 煮</small>	白菜滷 <small>白菜.香菇.紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	赤肉湯 <small>竹筍.豬肉.木耳.紅蘿蔔</small>	黑豆 奶		5.4	2.4	1.7	2.4	723
27	五	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>豬肉.豬腳.花生 滷</small>	檸檬雞柳條 花 枝 丸 <small>雞柳條x1.花枝丸x1 烤</small>	脆炒雙絲 <small>海根.紅蘿蔔.芹 炒</small>	履歷 青菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔.香菇.雞肉</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	723
30	一	五穀飯 <small>白米.五穀米</small>	雞 肉 捲 <small>雞肉捲x1 烤</small>	番茄炒蛋 <small>番茄.蛋 炒</small>	金針花椰 <small>花椰菜.金針.菇 煮</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>海芽.蛋.味噌</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	723
31	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩魚 <small>魚.洋芋.紅蘿蔔 煮</small>	炸 黃金地瓜球 <small>地瓜球X3 炸</small>	豆干肉絲 <small>豆干.豬肉.蔥 炒</small>	有機 青菜	鮮味大瓜湯 <small>大黃瓜.薑</small>	水果		5.4	2.4	1.7	2.4	723

\*\*\*魚類菜色因魚刺無法保證完全去除，還請師生們要特別小心魚刺，細嚼慢嚥，細細品嚐美食\*\*\*