



# 雙翼食品109年6月菜單

提供非基改  
及三章一Q食材

## 秀山國小

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果,魚類,蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用! 地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李家輝(營養字第2703號),張姝純(第4985號),陳盈靜(第5803號),許晨萱

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	肉魚	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	蝦仁 什錦炒麵 <small>麵,時蔬,蝦仁</small>	燒烤海鮮排 <small>海鮮排X1 烤</small>	炸 脆皮大雞腿 <small>雞腿X1 炸</small>	雞絲豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔,雞肉絲 煮</small>	產銷履歷	酸菜雞湯 <small>酸菜,雞肉</small>		5.4	2.6	1.8	2.6	735	
2	二	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	番茄豆腐 <small>豆腐,番茄 煮</small>	咖哩元氣蛋 <small>雞蛋X1,洋芋 煮</small>	脆炒花菜 <small>花椰菜,木耳 煮</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,蛋</small>	巧克力麵 包/保久乳		5.8	2.6	1.5	2.5	751
3	三	白飯 <small>白米</small>	蜜香咕咾肉 <small>咕咾肉,芝麻 燴</small>	白菜雞 <small>大白菜,雞肉,時蔬 煮</small>	金茸條豆 <small>條豆,紅椒,金針菇 炒</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>			5.6	2.6	1.5	2.6	742
4	四	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	香柚蜜醬雞 <small>雞肉,洋蔥,彩椒,柚子醬 炒</small>	蒲燒鯛 <small>魚X1 蒸</small>	玉筍冬瓜 <small>冬瓜,紅蘿蔔,玉米筍 煮</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,排骨,肉骨茶包</small>	水果	5.6	2.5	1.7	2.5	735	
5	五	白飯 <small>白米</small>	蜜汁肋排 <small>豬肋排X1 煮</small>	焗 烤 奶白醬起司鴿蛋 <small>南瓜,時蔬,鴿蛋 烤</small>	醬燒海根 <small>蘿蔔,海帶根,芹菜 煮</small>	產銷履歷	小魚味噌湯 <small>豆腐,小魚乾,味噌</small>		5.5	2.6	1.6	2.6	737	
8	一	鹹豬肉 椒鹽炒飯 <small>白米,鹹豬肉</small>	迷迭香 雞排 <small>*雞排x1 烤</small>	海鮮燒肉捲 <small>燒肉捲X1 烤</small>	蔥爆高麗 <small>高麗,紅蘿蔔,蔥 炒</small>	產銷履歷	鮮菇濃湯 <small>洋芋,菇</small>		5.6	2.6	1.5	2.6	742	
9	二	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	五香肉排 <small>豬排x1 煮</small>	豬腳白菜 <small>大白,豬腳,香菇 煮</small>	玉米三色 <small>玉米,紅蘿蔔,芋頭 煮</small>	有機青菜	酸辣湯 <small>豆腐,刈薯,紅蘿蔔</small>	水果	5.7	2.5	1.5	2.5	737	
10	三	白飯 <small>白米</small>	鹽水雞 <small>雞肉,小黃瓜 煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干,白芝麻 煮</small>	鹹豬肉條豆 <small>條豆,鹹豬肉,紅椒 炒</small>	產銷履歷	竹筍排骨湯 <small>竹筍,排骨</small>		5.5	2.6	1.5	2.6	735	
11	四	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	京醬肉柳 <small>豬肉,刈薯 煮</small>	炸 檸檬雞柳條 <small>檸檬雞柳條x2 炸</small>	櫻花蝦扁蒲 <small>扁蒲,木耳,櫻花蝦 煮</small>	產銷履歷	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>	豆漿	5.8	2.6	1.5	2.5	751	
12	五	白飯 <small>白米</small>	包心雞肉捲 <small>雞肉捲X1 烤</small>	塔香打拋蛋 <small>番茄,蛋,洋蔥,九層塔 炒</small>	海苔 地瓜薯條 <small>地瓜薯條,海苔粉 炒</small>	產銷履歷	冬瓜湯 <small>冬瓜,豬肉</small>		5.5	2.5	1.6	2.4	721	
15	一	白飯 <small>白米</small>	糖醋魚 <small>*魚丁,洋蔥,時蔬 煮</small>	蔥燒銀蘿滷肉 <small>蘿蔔,豬肉,蔥 滷</small>	金菇花椰 <small>花椰菜,金針菇 炒</small>	產銷履歷	海帶雞湯 <small>海帶,雞肉</small>		5.7	2.5	1.5	2.5	737	
16	二	焗烤 番茄肉醬麵 <small>麵,番茄,豬肉</small>	炸 脆皮雞腿 <small>雞腿X1 炸</small>	蒸餃 <small>蒸餃X2 蒸</small>	紅片黃瓜 <small>大瓜,木耳,紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜,洋芋</small>	保久乳	5.9	2.4	1.5	2.6	748	
17	三	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	筍干燒肉 <small>豬肉,筍干 煮</small>	柴魚關東煮 <small>玉米,蘿蔔,油豆腐 煮</small>	芹炒高麗 <small>高麗,芹菜,紅蘿蔔 炒</small>	產銷履歷	刈薯湯 <small>刈薯,肉絲</small>		5.5	2.6	1.5	2.5	730	
18	四	海苔 香鬆飯 <small>白米,香鬆</small>	芝 麻 檸 香 雞 排 <small>*雞排X1,檸檬香草 烤</small>	青醬魚蛋煲 <small>洋芋,魚蛋,紅蘿蔔 煮</small>	香菇季豆 <small>季豆,玉米筍,香菇 煮</small>	產銷履歷	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	水果	5.6	2.6	1.5	2.7	746	
19	五	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>肉丁,豬腳,花生 煮</small>	酸甜翅小腿 <small>翅小腿x2 炒</small>	蛋酥絲瓜 <small>絲瓜,蛋酥,紅蘿蔔 煮</small>	產銷履歷	米粉湯 <small>米粉,豆芽,韭菜,香菇</small>		5.5	2.7	1.5	2.5	738	
20	六	小米飯 <small>白米,小米</small>	烤 去骨雞腿排 <small>雞腿排x1 烤</small>	焗烤 起司莎莎肉醬 <small>番茄,刈薯,絞肉,起司 烤</small>	筍燒百頁 <small>時筍,百頁 煮</small>	產銷履歷	玉米鮮菇湯 <small>玉米,鮮菇</small>		5.5	2.5	1.6	2.5	725	
22	一	咖 哩 燉 飯 <small>白米,時蔬</small>	磨菇豬排 <small>豬排x1 燴</small>	炸 海苔香鬆細薯 <small>薯條X8,香鬆 炸</small>	木須冬瓜 <small>冬瓜,木耳 煮</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>海帶芽,蛋</small>		5.7	2.5	1.5	2.5	737	
23	二	白飯 <small>白米</small>	沙茶魚 <small>魚丁,大白,豆皮 煮</small>	肉燥鴿蛋 <small>豆干,豬肉,鴿蛋 煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔,韭菜 煮</small>	有機青菜	味噌湯 <small>洋蔥,時蔬,蛋,柴魚,味噌</small>	水果	5.9	2.4	1.5	2.6	748	
24	三	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	叉燒肉 <small>豬肉切片X4 烤</small>	蒸蛋 <small>蛋,時蔬 蒸</small>	花椰鮮蔬 <small>花椰菜,紅蘿蔔 煮</small>	產銷履歷	蘿蔔肉羹湯 <small>蘿蔔,肉羹,九層塔</small>		5.5	2.6	1.5	2.5	730	
25	四	端午連假四天												
29	一	胚芽飯 <small>白米,胚芽</small>	蔥油雞排 <small>雞排,蔥 煮</small>	排骨酥大白 <small>大白,排骨酥,木耳 煮</small>	茄汁寬粉 <small>青木瓜,番茄,寬粉 炒</small>	產銷履歷	玉米排骨湯 <small>玉米,排骨</small>		5.6	2.6	1.5	2.7	746	
30	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜豬肉燒 <small>豬肉,洋蔥 煮</small>	客家小炒 <small>豆干,豬肉,紅蘿蔔 炒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲,蝦米 煮</small>	有機青菜	海芽金茸湯 <small>海芽,金茸</small>	豆漿	5.5	2.7	1.5	2.5	738	