



雙翼食品 113年3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),張煥純(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、含熱質之穀物、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	蔬菓	油脂	熱量	
1	五	海苔柴魚拉麵 <small>麵,時蔬,柴魚,海苔粉</small>	避風塘魚丁 <small>魚肉,油豆腐,蒜花生,炒</small>	★炸小雞腿X2 <small>翅小腿X2,炸</small>	雙色黃芽 <small>黃豆芽,海芽,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	
4	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	烤杏片雞腿排X1 <small>雞腿排X1,杏仁片,烤</small>	瓜仔肉 <small>乾丁,絞肉,醬瓜,煮</small>	金菇扁蒲 <small>扁蒲,金針菇,煮</small>	履歷青菜	結頭豬肉湯 <small>結頭菜,豬肉</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721	
5	二	香鬆飯 <small>白米,香鬆包</small>	番茄炒蛋 <small>番茄,蛋,炒</small>	關東煮 <small>蘿蔔,油豆腐,煮</small>	黃金咖哩 <small>洋芋,紅蘿蔔,煮</small>	有機青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	墨西哥麵包/保久乳 <div>5.52.51.82.5</div>						730
6	三	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	照燒雞X3 <small>雞肉X3,炒</small>	肉骨茶 蒸蛋 <small>蛋,時蔬,蒸</small>	彩蔬條豆 <small>條豆,紅蘿蔔,炒</small>	履歷青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,豬肉</small>		5.5	2.6	1.8	2.5	738	
7	四	香菇油飯 <small>白米,糯米,香菇</small>	冬瓜滷肉 <small>豬肉,冬瓜,煮</small>	★炸魚薯條【Fish & Chips】 <small>魚條,薯條,茄醬,炸</small>	香菇白菜 <small>白菜,香菇,時蔬,煮</small>	履歷青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723	
8	五	糙米飯 <small>白米糙米</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉,洋蔥,蛋,炒</small>	【焗烤】雙醬馬鈴薯 <small>洋芋,豬肉,白醬,紅醬,起司,烤</small>	鮮炒青花 <small>花椰菜,紅蘿蔔,炒</small>	履歷青菜	海芽湯 <small>海芽</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723	
11	一	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生,油</small>	貢丸黃瓜 <small>黃瓜,貢丸,紅蘿蔔,煮</small>	翠炒雙絲 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔,炒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐,時蔬,紅蘿蔔,木耳</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723	
12	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔,煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯,蛋,炒</small>	炒西蘭花 <small>花椰菜,炒</small>	有機青菜	麵線羹 <small>麵線,時蔬</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723	
13	三	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳,洋蔥,小黃瓜,煮</small>	肉蓉豆腐 <small>豆腐,絞肉,煮</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜,蒜,炒</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720	
14	四	番茄肉醬麵 <small>麵,番茄,絞肉</small>	★炸香雞排X1 <small>雞排X1,炸</small>	♥吉拿棒X1 綠豆沙捲X1 <small>吉拿棒X1,綠豆沙捲X1,烤</small>	沙茶海根 <small>海根,紅蘿蔔,煮</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>	黑豆奶 <div>5.52.51.82.5</div>						730
15	五	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	五香焢肉X1 <small>焢肉X1,油</small>	滷味 <small>豆干,素肚,油</small>	菇燴絲瓜 <small>絲瓜,菇,時蔬,煮</small>	履歷青菜	鳳梨雞湯 <small>冬瓜,雞肉,蔴鳳梨</small>		5.5	2.4	1.8	2.5	723	
18	一	炸醬醬香麵 <small>麵,豆干,豬肉</small>	沙嗲豬排X1 <small>豬排X1,煮</small>	燒烤甜不辣X1 V.S.魷魚捲X1 <small>甜不辣X1,燒+魷魚捲X1,烤</small>	白菜滷 <small>白菜,紅蘿蔔,蒜,油</small>	履歷青菜	赤肉三絲湯 <small>時蔬,豬肉,木耳</small>	豆奶回饋 <div>5.42.41.82.4</div>						711
19	二	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	★酥炸小雞腿X2 <small>翅小退X2,炸</small>	蒸蛋 <small>蛋,時蔬,蒸</small>	肉蓉豆芽 <small>豆芽,時蔬,絞肉,炒</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>	乳品 <div>5.52.51.72.5</div>						728
20	三	白飯 <small>白米</small>	麻油雞 <small>雞肉,高麗菜,煮</small>	客家小炒 <small>豆干,肉絲,芹,炒</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜,紅蘿蔔,木耳,煮</small>	履歷青菜	山藥排骨湯 <small>洋芋,山藥,排骨</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723	
21	四	香鬆飯 <small>白米,香鬆包</small>	椒香豆腐魚 <small>魚肉,豆腐,蔥,花椒,煮</small>	♥香雞堡排X1 <small>香雞堡排X1,烤</small>	炒桂竹筍 <small>桂竹筍,炒</small>	履歷青菜	菜脯雞湯 <small>蘿蔔,雞肉,菜脯</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713	
22	五	白飯 <small>白米</small>	雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1,烤</small>	筍燴三鮮 <small>筍片,魷魚,肉絲,蒜,煮</small>	木耳結頭 <small>結頭菜,木耳,炒</small>	履歷青菜	味噌蔬菜湯 <small>高麗菜,味噌</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726	
25	一	小米飯 <small>白米,小米</small>	★炸雞腿排X1 <small>雞腿排X1,炸</small>	海山醬QQ肉圓X1 <small>肉圓X1,海山醬,蒸</small>	【焗烤】叻沙咖哩 <small>洋芋,雞肉,紅蘿蔔,起司,烤</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳</small>		5.4	2.4	1.8	2.4	711	
26	二	櫻花蝦炒飯 <small>白米,豬肉,時蔬,櫻花蝦</small>	蒲燒鯛X1 <small>蒲燒鯛X1,蒸</small>	蔥燒花枝丸X2 <small>花枝丸X2,蔥,煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜,薑,油</small>	有機青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔,玉米,蒜,柴魚</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728	
27	三	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	筍乾燒肉 <small>豬肉,筍乾,燒</small>	年糕關東煮 <small>白蘿蔔,韓式年糕,油豆腐,煮</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔,炒</small>	履歷青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜,雞肉</small>		5.4	2.4	1.8	2.5	715	
28	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒雞 <small>雞肉,彩椒,燒</small>	蘿蔔燒肉 <small>蘿蔔,豬肉,燒</small>	炒海帶絲 <small>海帶,芹,炒</small>	履歷青菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>	黑豆奶 <div>5.52.41.72.4</div>						716
29	五	五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	甘栗燉肉 <small>豬肉,刈蓴,栗子,煮</small>	沙茶雞 <small>洋蔥,豆芽,雞肉,炒</small>	茄汁豆腐 <small>豆腐,青豆,燒</small>	履歷青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米,蛋,時蔬</small>		5.4	2.5	1.7	2.4	716	