



雙翼食品 113年1+2月菜單

秀山國小



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).羅順(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含防腐之藥物、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 額	生 鮮	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	二	♥香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	壽喜燒 滷蛋X1 <small>蛋X1、時蔬、油</small>	起司麻糬球X2 <small>起司球X2、糖</small>	五更豆腐 <small>豆腐、酸菜、榨菜、煮</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>		5.5	2.5	1.7	723
3	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	花生豬腳 <small>豬肉、豬腳、花生、油</small>	椰漿小雞腿X2 <small>翅小雞腿X2、叻沙醬、椰漿、炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔、煮</small>	履歷青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>		5.4	2.5	1.6	718
4	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、結頭菜、紅蘿蔔、蔥、煮</small>	薯餅X1 V.S.麥克雞塊X1 <small>麥克雞塊X1、薯餅X1、炸</small>	蝦皮白菜 <small>白菜、蝦皮、煮</small>	履歷青菜	味噌蘿蔔湯 <small>蘿蔔、玉米、味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.8	726
5	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	五香豬排X1 <small>豬排X1、油</small>	奶香燉雞 <small>洋芋、雞肉、南瓜、煮</small>	芹炒雙絲 <small>海帶、紅蘿蔔、芹、煮</small>	履歷青菜	羅宋大骨湯 <small>高麗菜、番茄、排骨</small>	豆奶回饋	5.4	2.5	1.7	728
8	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	【烤】雞翅X1 <small>雞翅X1、烤</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥、木耳、蛋、紅蘿蔔、炒</small>	【焗烤】 奶油白菜 <small>大白、花椰菜、時蔬</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔、排骨、肉骨茶包</small>		5.5	2.5	1.7	728
9	二	肉絲炒飯 <small>白米、時蔬</small>	糖醋雞米花X3 <small>雞肉、洋蔥、時蔬、炒</small>	花枝丸X1 V.S.甜不辣X1 <small>花枝丸X1、甜不辣X1、烤</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜、韭菜、炒</small>	有機青菜	日式味噌湯 <small>豆腐、洋蔥、味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.7	723
10	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蔥燒肉排X1 <small>豬排、燒</small>	紅甘薯 V.S.香酥卜肉X3 <small>豬肉切條、地瓜條、蔥、椒鹽、炒</small>	紅絲甘藍 <small>高麗菜、紅蘿蔔、炒</small>	履歷青菜	黃瓜豬肉湯 <small>黃瓜、豬肉</small>		5.4	2.4	1.7	713
11	四	白飯 <small>白米</small>	客家燜肉 <small>豬肉、筍乾、梅乾菜、煮</small>	薯辦 V.S.香雞堡排X1 <small>香雞堡排X1、薯辦、烤</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜、炒</small>	履歷青菜	馬鈴薯雞湯 <small>洋芋、雞肉</small>	黑豆奶	5.5	2.5	1.8	730
12	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	【炸】雞腿排X1 <small>雞腿排X1、炸</small>	蠔香燴三鮮 <small>筍片、魷魚、肉絲、蒜、素蠔油、煮</small>	乾片條豆 <small>豆干、條豆、炒</small>	履歷青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜、排骨</small>		5.4	2.5	1.7	721
15	一	豬肉乾拌麵 <small>麵、時蔬、豬肉</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1、油</small>	餡餅X1 V.S.椒鹽細薯條 <small>餡餅X1、薯條、海苔粉、烤</small>	針菇蒲瓜 <small>烏蒲、金針菇、煮</small>	履歷青菜	海芽味噌湯 <small>海芽、味噌</small>		5.5	2.5	1.7	728
16	二	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	椰汁咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、煮</small>	蜜汁豆干 <small>豆干、鮑菇、炒</small>	雙星椰菜 <small>花椰菜、木耳、煮</small>	有機青菜	蘿蔔豬肉湯 <small>蘿蔔、豬肉</small>	乳品	5.5	2.5	1.8	730
17	三	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉、洋蔥、燒</small>	香蔥吉拿棒X1 V.S.蝦捲X1 <small>香蔥吉拿棒X1、蝦捲X1、烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔、炒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐、筍、木耳、蒜</small>		5.4	2.4	1.6	706
18	四	白飯 <small>白米</small>	蒜香【炸】魚丁 <small>魚肉X3、蒜、蔥、花生、炸</small>	京醬肉絲 <small>刈箸、豬肉、小黃瓜、炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽、海芽、煮</small>	履歷青菜	藥膳排骨湯 <small>洋芋、排骨、枸杞</small>	水果	5.4	2.5	1.8	723
19	五	♥♥♥結業式不供餐，預祝寒假愉快♥♥♥										
2/16	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	【焗烤】 起司咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、紅蘿蔔、起司、烤</small>	番茄炒蛋 <small>番茄、蛋、炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、炒</small>	履歷青菜	味噌蔬菜湯 <small>高麗菜、味噌</small>		5.5	2.4	1.7	716
17	六	白飯 <small>白米</small>	筍乾豬腳 <small>豬肉、豬腳、筍乾、油</small>	檸香雞柳條X2 <small>檸香雞柳條X2、烤</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、豆豉、絞肉、煮</small>	履歷青菜	沙茶魷魚羹 <small>竹筍、時蔬、魷魚</small>	水果	5.5	2.5	1.8	730
19	一	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	【炸】雞翅X1 <small>雞翅X1、炸</small>	打拋豬 <small>豆干、絞肉、番茄、九層塔、炒</small>	沙茶海根 <small>海帶根、紅蘿蔔、煮</small>	履歷青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜、豬肉</small>		5.5	2.4	1.8	718
20	二	奶油義大利麵 <small>麵條、洋蔥、肉、時蔬</small>	蔥燒豬排X1 <small>豬排X1、燒</small>	海鮮捲X1 V.S.薯條 <small>魷魚捲X1、薯條、烤</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜、木耳、炒</small>	有機青菜	番茄雞湯 <small>番茄、洋蔥、雞骨、雞肉</small>	乳品	5.5	2.5	1.7	725
21	三	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	蜜香雞X3 <small>雞肉X3、時蔬、炒</small>	味噌燒肉丼 <small>洋蔥、豬肉、紅蘿蔔、炒</small>	金菇條豆 <small>條豆、金針菇、煮</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	豆奶回饋	5.4	2.5	1.7	723
22	四	♥香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	豆豉魚 <small>魚肉、時蔬、豆豉、煮</small>	沙茶肉羹 <small>蘿蔔、肉羹、香菜、煮</small>	鮮蔬大白 <small>白菜、紅蘿蔔、煮</small>	履歷青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐、小魚乾、味噌</small>	水果	5.5	2.4	1.8	718
23	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	照燒雞排X1 <small>雞排X1、燒</small>	印度番茄咖哩 <small>洋芋、雞肉、紅蘿蔔、番茄、煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜、彩椒、炒</small>	履歷青菜	麵線羹 <small>麵線、筍</small>		5.4	2.4	1.7	709
26	一	白飯 <small>白米</small>	鐵板肉片 <small>豬肉、洋蔥、炒</small>	茶碗蒸蛋 <small>蛋、香菇、蔥、蒸</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、煮</small>	履歷青菜	結頭雞湯 <small>結頭菜、雞肉</small>		5.5	2.4	1.7	716
27	二	壽喜燒 蒸飯 <small>白米、洋蔥、蒜、蛋</small>	【炸】 雞腿排X1 <small>雞腿排X1、炸</small>	夜市地瓜球 【黃色+紫色】 <small>地瓜球X3、烤</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜、韭菜、炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>	水果	5.4	2.5	1.8	723
29	四	白飯 <small>白米</small>	紅燒肉 <small>豬肉、蘿蔔、燒</small>	蛋粒粉絲 <small>冬菇、豆豉、蛋、絞肉、煮</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜、蝦皮、炒</small>	履歷青菜	鮮菇黃瓜湯 <small>黃瓜、金針菇</small>	黑豆奶	5.4	2.4	1.7	708