



雙翼食品 114年6月菜單



提供三餐
1Q食材



秀山國小

★★★ 本菜單豬肉及可食部位產地皆為台灣 本校未使用輻射污染食品 ★★★

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), 張姝嫻(第4985號), 方慈麗(第8670號), 李賢萍(第011132號)

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
2	一	海苔香鬆飯 白米, 香鬆	紅蔥豬排X1 豬排X1 燒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	臘菜青	味噌湯 豆腐, 味噌		5.4	2.5	2	2.5	718
3	二	焗烤磨菇起司義大利麵 麵條, 時蔬, 鮮菇	五香茶葉蛋X1 雞蛋X1 滷	★炸三角薯餅X2 薯餅X2 炸	季豆鮮菇 條豆, 時蔬, 菇 煮	有機青	薑絲海芽湯 海芽	奶酥麵包/保久乳	5.5	2.5	2	2.4	726
4	三	胚芽飯 白米, 胚芽	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	洋蔥雞丁 洋蔥, 雞肉, 時蔬 煮	韭炒豆芽 豆芽菜, 韭菜 煮	臘菜青	玉米蛋花湯 玉米, 蛋		5.5	2.5	2	2.5	728
5	四	白飯 白米	奶油磨菇肉片 豬肉, 洋芋, 菇 煮	BBQ雞翅X1 雞翅 烤	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 燒	臘菜青	黃瓜大骨湯 黃瓜, 大骨	水果	5.4	2.5	2	2.5	723
6	五	燕麥飯 白米, 燕麥	塔燒雞排X1 雞排X1, 九層塔 滷	玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 紅蘿蔔 煮	炒海絲 海帶絲, 紅蘿蔔 煮	臘菜青	馬鈴薯雞湯 洋芋, 雞肉, 雞骨架		5.5	2.5	2	2.4	726
9	一	肉絲炒麵 麵條, 時蔬, 豬肉	★炸鹽酥雞X3 雞肉 炸	花枝丸X2 花枝丸X2	木耳花椰 花椰菜, 木耳 炒	臘菜青	竹筍豚肉湯 竹筍, 豬肉		5.5	2.5	2	2.4	721
10	二	地瓜蒸飯 白米, 地瓜	烤雞排X1 雞排, 義式香料 烤	客家小炒 豆干, 豬肉, 時蔬 炒	高麗炒肉 高麗, 時蔬, 絞肉 炒	有機青	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	5.4	2.4	2	2.4	709
11	三	白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉, 洋蔥, 時蔬 煮	瓜子肉 時蔬, 絞肉 煮	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜, 木耳 煮	臘菜青	南洋肉骨茶 高麗菜, 大骨, 肉骨茶包		5.4	2.4	2	2.4	709
12	四	紫米飯 白米, 紫米	三杯雞排X1 雞排, 九層塔 煮	鍋貼X2 鍋貼 蒸	焗烤起司薯塊 洋芋, 時蔬, 起司 烤	臘菜青	日式蘿蔔湯 蘿蔔, 味噌	義美黃豆漿	5.4	2.4	2	2.4	708
13	五	白飯 白米	紅燒焢肉X1 焢肉, 紅蔥 滷	玉米鮮魚 玉米粒, 無刺魚絞肉, 時蔬 炒	絲瓜三色 絲瓜, 豆腐, 菇, 時蔬 煮	臘菜青	針菇海芽湯 海芽, 針菇		5.4	2.4	2	2.4	709
16	一	紅蔥雞肉飯 白米, 雞肉	醬燒肉排X1 肉排 燒	椒鹽雞柳條X2 雞柳條X2 烤	條豆時蔬 條豆, 紅蘿蔔 煮	臘菜青	榨菜雞湯 榨菜, 雞肉, 雞骨架		5.4	2.4	2	2.4	706
17	二	白飯 白米	★炸脆皮雞排X1 香雞排 炸	番茄蛋豆腐 番茄, 蛋, 豆腐 炒	豆芽三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	有機青	味噌湯 豆腐, 味噌	保久乳	5.4	2.5	2	2.5	723
18	三	燕麥飯 白米, 燕麥	烤雞翅 雞翅 烤	蘿蔔燒肉 紅白蘿蔔, 豬肉 滷	四季雞柳 四季豆, 雞肉 炒	臘菜青	南瓜雞湯 南瓜, 雞肉, 雞骨架		5.4	2.5	2	2.5	723
19	四	白飯 白米	咖哩燒肉 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	麥克雞塊X2 雞塊X2 烤	花椰時蔬 花椰菜, 時蔬 煮	臘菜青	海帶大骨湯 海帶丁, 大骨	水果	5.5	2.4	2	2.4	716
20	五	五穀飯 白米, 五穀米	彩椒雞 雞肉, 洋芋, 彩椒, 墨西哥香料	豬腳滷味拼盤 海帶, 豬腳, 油豆腐 滷	螞蟻上樹 冬粉, 時蔬 煮	臘菜青	竹筍雞湯 筍, 雞肉, 雞骨架		5.5	2.5	2	2.5	730
23	一	番茄肉醬義大利麵 麵條, 番茄, 肉, 時蔬	炸鹽酥雞X3 雞肉X3 炸	奶油玉米X1 玉米, 炒	白菜滷 白菜, 菇, 紅蘿蔔 滷	臘菜青	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 豬肉		5.4	2.5	2	2.5	723
24	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	酸菜魚 無刺魚丁, 大白菜, 酸水, 時蔬 煮	咖哩肉醬 洋芋, 絞肉, 紅蘿蔔, 咖哩 煮	芹香海帶 海帶, 芹 炒	有機青	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇	水果	5.5	2.5	2	2.4	723
25	三	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 彩椒 煮	泡菜燒肉 洋蔥, 豬肉, 金茸, 青豆仁 煮	炒花椰 花椰菜, 木耳 炒	臘菜青	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔		5.5	2.4	2	2.5	720
26	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	花生豬腳 豬腳, 肉丁, 花生 滷	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	醬爆干丁 豆干, 條豆, 玉米, 紅蔥	臘菜青	麻香海芽湯 海芽	義美黃豆漿	5.5	2.5	2	2.4	723
27	五	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅 烤	豆干滷肉 豆干, 豬肉, 時蔬 滷	高麗時蔬 高麗, 時蔬 煮	臘菜青	刈薯大骨湯 刈薯, 大骨		5.4	2.5	2	2.5	721