雙翼食品 115年12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).張姝緹(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢蒂(第011132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
1	二	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐.番茄 煮	菜脯蛋 菜脯.蛋 炒	黃金玉米 玉米.菇.紅蘿蔔 煮	有機青菜	麻油錦蔬湯 白菜.皮絲.麻油	波蘿麵包	5.3	2.5	1.7	2.4	709
2	三	紫米飯 白米.紫米	炸雞排X1 雞排x1 炸	肉絲豆干 豆干.豬肉 煮	冬粉拌蔬 高麗.冬粉.小黃瓜 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	四	塔香炒麵 麵.時蔬.九層塔	鐵板豬排X1 豬排x1 燒	麻糬球X2 麻糬球X2 烤	結頭拌菇 結頭菜.菇 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	5.4	2.4	1.6	2.4	706
4	五	小米飯 白米.小米	三杯雞 雞肉.時蔬.九層塔 煮	咖哩骰子魚 魚丁.洋芋 燴	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		5.4	2.4	1.8	2.4	711
7	一	白飯 白米	五香焢肉X1 焢肉x1 滷	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜.雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.5	709
8	二	燕麥飯 白米.燕麥	蔥油淋雞 雞肉.蘿蔔.蔥 煮	酸菜豆干 豆干.豬肉.酸菜 煮	南瓜白菜 白菜.南瓜 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 洋蔥.菇.蛋.味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
9	三	白飯 白米	紅燒扣肉 豬肉.蘿蔔 煮	炸 椒鹽翅小腿X2 翅小腿x2 炸	香菇高麗 高麗.紅蘿蔔.香菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍.豬肉		5.3	2.4	1.8	2.6	713
10	四	糙米飯 白米.糙米	菲力雞排X1 雞排X1 燒	瓜仔肉 冬瓜.絞肉.碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米.洋芋.青豆 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐.木耳.紅蘿蔔.蛋	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	五	胚芽飯 白米.胚芽	薑汁燒肉 豬肉.洋蔥 燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	滷味 蘿蔔.油腐.海結 滷	履歷青菜	芩菜米粉湯 米粉.芩菜.時蔬		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	一	香菇油飯 白米.糯米.香菇	蜜香雞 雞肉.彩椒 煮	炸肉柳 豬肉.條豆 炸	雜菜冬粉 冬粉.時蔬 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽.金針菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
15	二	麥片飯 白米.麥片	白菜魚丁 魚肉.白菜 煮	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	雙星花椰 青白花椰 炒	有機青菜	什錦羹 筍.紅蘿蔔.豬肉.菇	豆奶	5.4	2.4	1.8	2.3	707
16	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉.時蔬 煮	蒜香玉米豬 玉米.豬肉.紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲.芹 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	四	糙米飯 白米.糙米	五香豬排 豬排X1 燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	絲瓜凍腐 絲瓜.凍腐.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 高麗.小魚干.味噌	水果	5.4	2.5	1.7	2.6	725
18	五	白飯 白米	卡邦尼 白醬燉雞 雞肉.洋芋 煮	白菜肉羹 白菜.肉羹.木耳 煮	豆芽紅絲 豆芽.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜大骨湯 榨菜.刈薯.大骨		5.5	2.3	1.8	2.4	711
21	一	白飯 白米	甜雞醬燒豬 豬肉.洋蔥.彩椒 煮	炸 起司雞排X1 起司雞排x1 炸	雞茸凍腐 凍豆腐.雞肉.菇 煮	履歷青菜	藥膳雞湯 蘿蔔.雞骨架		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	二	白醬義大利麵 麵.洋芋	紐澳良雞排X1 雞排x1 滷	海苔薯條X4 薯條x4.海苔香鬆 烤	沙茶海根 海帶根 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋	乳品	5.3	2.5	1.7	2.5	714
23	三	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉.洋蔥 煮	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
24	四	白飯 白米	鮑菇雞 雞肉.鮑菇 煮	佛跳牆 白菜.筍干.豬肉 滷	木耳花椰 花椰菜.木耳.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐.味噌	水果	5.5	2.3	1.8	2.4	711
25	五	行憲紀念日放假一天											
28	一	白飯 白米	塔香豬排X1 豬排X1 燒	玉米炒蛋 玉米.蛋 炒	蝦香扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.蝦皮 煮	履歷青菜	鳳梨雞湯 冬瓜.雞肉.鳳梨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	二	豬肉炒飯 白米.時蔬.絞肉	泡菜魚 魚肉.白菜 煮	雞柳條X2 雞柳條X2 烤	金茸條豆 條豆.菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥.蘿蔔.玉米.蛋	豆奶回饋	5.4	2.4	1.7	2.5	713
30	三	蕎麥飯 白米.蕎麥	京醬肉柳 豬肉.洋蔥.蔥 煮	龍鳳腿X1 龍鳳腿X1 烤	鹽味結頭 結頭菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜.菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
31	四	白飯 白米	安東燉雞 雞肉.洋芋.冬粉 煮	海陸三鮮 筍片.豬肉.魷魚 煮	毛豆海結 海帶結.毛豆 滷	履歷青菜	大滷湯 豆腐.金針菇.紅蘿蔔	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721