



雙翼食品 114年5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: 李淑蘭(營養字第2703號), 張姝凝(第4985號), 方慈麗(第8670號), 李賢蒂(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	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	蔥油雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	肉燥蒸蛋 <small>蛋, 絞肉 蒸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 木耳</small>	履歷青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 大骨</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	五	白飯 <small>白米</small>	梅乾燒肉 <small>豬肉, 竹筍, 梅干 燒</small>	雞柳條X2 <small>翅小腿X2 炒</small>	金菇條豆 <small>條豆, 金針菇, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	菜脯雞湯 <small>蘿蔔, 雞骨, 菜脯</small>		5.4	2.5	1.6	2.5	718
5	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉, 洋蔥, 蛋 煮</small>	QQ芝麻球X2 <small>芝麻球X2 烤</small>	雙色高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳 炒</small>	履歷青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚干, 味噌</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	714
6	二	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔滷蛋X1 <small>蛋X1, 蘿蔔 油</small>	醬香豆腐燒 <small>豆腐 燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 時蔬 煮</small>	有機青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>	波蘿麵包/保久乳	5.5	2.5	1.8	2.4	723
7	三	白飯 <small>白米</small>	宮保雞 <small>雞肉, 刈薯 煮</small>	蒜香肉柳 <small>豬肉, 蒜 炒</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜, 木耳 煮</small>	履歷青菜	榨菜三絲湯 <small>榨菜, 竹筍, 紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	720
8	四	肉醬義大利麵 <small>麵, 番茄, 絞肉</small>	豬排X1 <small>豬排X1 油</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	塔香海絲 <small>海絲, 九層塔 煮</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	白飯 <small>白米</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅X1 炸</small>	瓜仔肉醬 <small>刈薯, 豬肉, 碎皮 煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔 炒</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 大骨, 肉骨茶包</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
12	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	韓式照燒雞 <small>雞肉, 時蔬, 芝麻 炒</small>	乾炒鹹豬肉 <small>豆乾, 鹹豬肉 炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗, 紅蘿蔔 炒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 時蔬, 木耳</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723
13	二	鐵板炒麵 <small>麵, 時蔬</small>	★炸豬排X1 <small>豬排X1 炸</small>	海苔薯條X4 <small>薯條X4 烤</small>	豆芽雙絲 <small>豆芽, 紅蘿蔔, 木耳 炒</small>	有機青菜	磨菇濃湯 <small>洋芋, 菇</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
14	三	白飯 <small>白米</small>	無骨雞排 <small>雞排X1 燒</small>	白菜豬腳 <small>大白菜, 豬腳, 木耳 煮</small>	雙色花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔 炒</small>	履歷青菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜, 大骨</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
15	四	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	豆腐魚 <small>魚肉, 豆腐, 小黃瓜 煮</small>	烤雞堡排X1 <small>雞堡排X1 烤</small>	紅絲條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	柴魚味噌湯 <small>海芽, 刈薯, 菇, 味噌</small>	黃豆奶	5.5	2.5	1.8	2.5	730
16	五	白飯 <small>白米</small>	迷迭香雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	番茄莎莎肉醬 <small>番茄, 洋蔥, 絞肉 煮</small>	海結蘿蔔 <small>海結, 蘿蔔 油</small>	履歷青菜	芥菜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉, 芥菜</small>		5.4	2.4	1.6	2.4	706
19	一	櫻花蝦油飯 <small>白米, 糯米, 櫻花蝦</small>	豬排X1 <small>豬排x1 燒</small>	★草莓布丁球X2 <small>草莓布丁球X2 炸</small>	青白花椰 <small>青白花椰 炒</small>	履歷青菜	羅宋湯 <small>番茄, 蘿蔔, 絞肉</small>	豆奶回饋	5.5	2.4	1.7	2.4	725
20	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉 煮</small>	玉米鮑菇 <small>玉米, 鮑菇 煮</small>	有機青菜	味噌蛋花湯 <small>洋蔥, 海芽, 蛋, 味噌</small>	保久乳	5.5	2.5	1.8	2.5	730
21	三	白飯 <small>白米</small>	紅燒肉 <small>豬肉, 蘿蔔 油</small>	鳳梨雞球 <small>雞肉, 鳳梨 炒</small>	條豆雙絲 <small>條豆, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>豆腐, 時蔬, 金針菇</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
22	四	雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 烤</small>	八寶肉醬 <small>豆干, 絞肉, 香菇, 毛豆 煮</small>	蔥油拌蔬 <small>豆芽, 紅蘿蔔 炒</small>	履歷青菜	玉米大骨湯 <small>玉米, 骨</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	723
23	五	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>豬肉, 豬腳, 花生 油</small>	茄醬黑輪片X1 <small>黑輪片X1 煮</small>	鹽味筍丁 <small>竹筍, 青豆 煮</small>	履歷青菜	野菜什錦湯 <small>蘿蔔, 高麗, 香菇, 肉骨茶包</small>		5.5	2.5	1.6	2.4	714
26	一	日式烏龍炒麵 <small>麵, 時蔬, 肉</small>	避風塘雞球 <small>雞肉, 蒜薑 炒</small>	薯格格X2 <small>薯格格X2 烤</small>	黃金玉米 <small>玉米, 紅蘿蔔, 青豆 煮</small>	履歷青菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	723
27	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	壽喜燒豬 <small>豬肉, 洋蔥 炒</small>	蒸蛋 <small>蛋, 時蔬 蒸</small>	蒜香海帶 <small>海帶 煮</small>	有機青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜, 雞肉</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723
28	三	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	可樂雞翅X1 <small>雞翅x1 燒</small>	胡椒白菜豬 <small>大白菜, 豬肉, 木耳 煮</small>	榨菜干片 <small>豆干, 榨菜 炒</small>	履歷青菜	竹筍大骨湯 <small>竹筍, 大骨</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	723
29	四	白飯 <small>白米</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉, 洋蔥, 豆芽 炒</small>	咖哩福州丸X1 <small>福州丸x1, 洋芋 煮</small>	紅片高麗 <small>高麗, 紅蘿蔔 炒</small>	履歷青菜	海芽針菇湯 <small>海芽, 金針菇</small>	黃豆奶	5.4	2.4	1.7	2.4	725