



雙翼食品 115年8+9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).張妹純(第4985號).方慈靈(第8670號).李賢蒂(第011132號).劉玉琳(第013190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。

星期	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
31	一	滷肉飯 白米, 豬肉	燒雞翅X1 雞翅x1 燒	海山醬肉圓X1 肉圓x1, 海山醬 蒸	高麗粉絲 冬粉, 高麗 煮	履歷青菜	針菇海芽湯 海芽, 金針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
1	二	燕麥飯 白米, 燕麥	咖哩油腐 油豆腐, 菇 煮	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	南瓜白菜 白菜, 南瓜, 時蔬 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	肉鬆麵包	5.5	2.5	1.6	2.5	725
2	三	麥片飯 白米, 麥片	和風照燒雞 雞肉, 時蔬 煮	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 紅蘿蔔 炒	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 豬肉		5.5	2.5	1.8	2.4	726
3	四	白飯 白米	醍醐燉肉 豬肉, 小排, 蘿蔔 煮	海鮮排X1 海鮮排x1 燒	沙茶海根 海帶根, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	小米飯 白米, 小米	炸雞排X1 雞排x1 炸	竹筍燒肉 竹筍, 豬肉 煮	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗, 大骨, 肉骨茶包		5.4	2.4	1.8	2.5	716
7	一	白飯 白米	醬滷豬排X1 豬排x1 油	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 煮	蔥油四季 綠豆, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜, 雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.4	709
8	二	蘑菇醬炒麵 麵, 時蔬	烤脆皮雞翅X1 雞翅x1 烤	龍鳳腿X1 龍鳳腿x1 燒	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮮菇 煮	有機青菜	日式味噌湯 海芽, 時蔬, 豆皮, 柴魚, 味噌	豆奶	5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥 燒	奶香南瓜雞 洋芋, 南瓜, 雞肉 煮	清炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	三絲羹湯 筍, 時蔬, 蛋		5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧	韓式洋釀雞 雞肉, 時蔬 煮	茶葉蛋X1 雞蛋x1 油	韭香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜 煮	履歷青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔, 大骨	水果	5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	五	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔 油	炸雞排X1 雞排x1 炸	炒花椰菜 花椰, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米, 時蔬, 蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	燒雞排X1 雞排x1 燒	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	蝦香豆芽 豆芽, 時蔬, 蝦皮 煮	履歷青菜	榨菜豬肉湯 榨菜, 豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
15	二	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	蒲燒魚X1 蒲燒魚x1 蒸	麥克雞塊X2 麥克雞塊x2 烤	塔香海絲 海帶絲, 九層塔 煮	有機青菜	羅宋湯 時蔬, 番茄, 絞肉	乳品	5.5	2.4	1.6	2.4	713
16	三	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜香雞 雞肉, 時蔬 煮	鐵板肉燥油腐 油豆腐, 絞肉 煮	爆皮白菜 白菜, 時蔬, 爆皮 油	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		5.4	2.4	1.8	2.5	716
17	四	紅藜飯 白米, 紅藜	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐, 時蔬, 木耳	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	五	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉, 泡菜, 南瓜 煮	椒鹽炸卜肉 豬肉, 綠豆 炸	清炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 時蔬 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 刈蓴, 海芽, 蛋, 味噌		5.4	2.4	1.7	2.5	713
21	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉, 筍, 梅干 油	炸雞翅X1 雞翅x1 炸	玉粒錦丁 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	糯米雞湯 時蔬, 糯米, 雞骨		5.5	2.5	1.8	2.4	726
22	二	小米飯 白米, 小米	蒜味雞丁 雞肉, 鮑菇 煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹 煮	金菇條豆 綠豆, 菇 炒	有機青菜	巧達濃湯 洋芋, 菇	豆奶回	5.5	2.5	1.6	2.5	725
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉, 白菜 煮	客家小炒 豆干, 豬肉, 蔥 炒	椒炒芽菜 豆芽, 彩椒 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
24	四	番茄肉醬麵 麵, 番茄, 絞肉	柚香雞排X1 雞排x1 燒	芝麻球X1 芝麻球x1 烤	木耳白菜 白菜, 木耳 煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
9/25-9/28 連休愉快！！													
29	二	紫米飯 白米, 紫米	京醬豬排X1 豬排x1 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋 炒	茄汁粉絲 冬粉, 高麗菜 煮	有機青菜	大滷湯 豆腐, 時蔬, 金針菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716
30	三	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉, 洋蔥 煮	福州丸X1 福州丸x1 煮	塔香海帶 海帶, 九層塔 煮	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨, 芽菜		5.6	2.4	1.7	2.5	727