



雙翼食品 115年10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:新北市樹林區志愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝縵(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。

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
1	四	雞汁 雞肉飯 白米, 雞肉	照燒蜜汁豬 豬肉, 時蔬 煮	黑輪片X1 黑輪片X1 燒	脆炒雙色 豆芽菜, 韭菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔, 雞骨架	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	宮保雞 雞肉, 彩椒 煮	韓式泡菜燒肉 泡菜, 豬肉 煮	玉米乾丁 玉米, 豆干, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
5	一	白飯 白米	豬排X1 豬排X1 燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔, 雞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽, 絞肉 煮	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 豬肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
6	二	燕麥飯 白米, 燕麥	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	金菇豆腐煲 豆腐, 金針菇 煮	卡邦尼 洋芋 洋芋, 卡邦尼醬 煮	有機 青菜	大頭菜湯 結頭菜, 玉米	草莓夾心 麵包	5.5	2.5	1.8	2.4	726
7	三	白飯 白米	三杯豬 豬肉, 時蔬, 九層塔 煮	五味油腐雞 油豆腐, 雞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜, 木耳 炒	履歷 青菜	紅燒雞湯 白菜, 雞骨架		5.6	2.4	1.7	2.5	727
8	四	雜糧飯 白米, 雜糧	咖哩雞 雞肉, 洋芋 煮	蒲燒魚X1 蒲燒魚X1 蒸	蝦皮扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮 煮	履歷 青菜	味噌湯 海苔, 時蔬, 味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	白飯 白米	雞肉捲X1 雞肉捲X1 烤	京醬肉絲 時蔬, 豬肉 燒	清炒甘藍 高麗菜, 木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 洋薏仁, 雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.4	716
13	二	蘑菇 鐵板麵 麵, 時蔬	豬排X1 豬排X1 油	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	花椰拌菇 花椰菜, 菇 煮	有機 青菜	海芽金菇湯 海芽, 金針菇	豆奶	5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	三	白飯 白米	鹽蔥雞 雞肉, 洋蔥, 蔥 煮	奶香南瓜豬 南瓜, 豬肉 煮	冰糖滷味 海帶, 豆干 滷	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	四	麥片飯 白米, 麥片	咖哩豬 豬肉, 洋芋 煮	避風塘魚丁 魚肉, 條豆, 蒜酥 炸	紅蔥雙絲 豆芽, 時蔬 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	5.4	2.4	1.8	2.5	716
16	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉, 彩椒 炒	爆炒豆乾肉絲 豆干, 豬肉 炒	柴魚白菜 白菜, 紅蘿蔔, 柴魚粉 煮	履歷 青菜	刈薯肉絲湯 刈薯, 豬肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714
19	一	紫米飯 白米, 紫米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	雜菜粉絲 粉絲, 時蔬, 絞肉 煮	菇炒高麗 高麗菜, 菇 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐, 紅蘿蔔, 針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
20	二	白飯 白米	照燒雞翅X1 雞翅X1 燒	蔥燒凍豆腐 凍豆腐, 豬肉, 蔥 煮	叻沙洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	有機 青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜, 大骨	乳品	5.6	2.5	1.8	2.5	737
21	三	燕麥飯 白米, 燕麥	打拋豬 豬肉, 時蔬, 九層塔 煮	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 時蔬 炒	蝦皮條豆 條豆, 蝦皮 滷	履歷 青菜	茼菜雞湯 刈薯, 雞骨架, 茼菜		5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	四	茄醬義大利麵 麵, 時蔬	烤雞排X1 雞排X1 烤	吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	清炒青花 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	5.6	2.4	1.8	2.5	730
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜米	醬燒魚丁 魚丁, 白菜 煮	炸 翅小腿X2 翅小腿X2 炸	蒜香海絲 海帶, 蒜 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 豆腐, 洋蔥, 味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	小米飯 白米, 小米	蘑菇醬豬排X1 豬排X1 燒	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	針菇錦瓜 時瓜, 金針菇 煮	有機 青菜	藥膳風味湯 蘿蔔, 洋薏仁, 大骨, 枸杞	豆奶 回饋	5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	三	白飯 白米	雞翅X1 雞翅X1 燒	蠔香豬肉百頁 百頁, 豬肉 燒	韓式黃芽 黃芽, 海芽 煮	履歷 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜, 鹹鳳梨, 雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥 炒	炸 雞腿排X1 雞腿排X1 炸	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	五	櫻花蝦 油飯 白米, 糯米, 櫻花蝦	京醬雞丁 雞肉, 豆干 燒	鍋貼X2 鍋貼X2 蒸	雙星花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗, 菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716