



雙翼食品 115年8+9月菜單

南勢國小



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:李秉卿(營養字第2703號).張煥維(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢齊(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
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	番茄莎莎肉醬 洋蔥,番茄,絞肉 煮	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	◎鐵板沙茶豬 豬肉,豆芽,時蔬 炒	◎咖哩油腐 油豆腐,菇 煮	南瓜白菜 白菜,南瓜,時蔬 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	725
2	三	麥片飯 白米,麥片	烤雞排X1 雞排X1 烤	◎蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	雙色花椰 青花椰 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	◎紅燒魚丁 魚肉,洋芋 煮	◎春川泡菜雞 泡菜,雞肉,起司 煮	◎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		5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	小米飯 白米,小米	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮	薯 球X4 薯球X4 烤	◎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	◎豆豉燒豬 豬肉,洋蔥,蔥 煮	◎番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	蔥油四季 條豆,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	糙米飯 白米,糙米	蔥油雞 雞肉,蘿蔔,蔥 煮	◎麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮	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	水果	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	台式白菜滷 白菜,豬肉,菇 滷	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	豆 奶 回 饋	5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	五	嘉義 雞肉飯 白米,雞肉	五香豬排X1 豬排x1 滷	◎甜醬關東煮 蘿蔔,魚丸X1,甜不辣 煮	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	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	◎避風塘魚丁 魚肉,蒜蔥 炸	黃瓜貢丸 黃瓜,貢丸,紅蘿蔔 煮	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	白飯 白米	香草 翅小腿X2 翅小腿X2 燒	◎燒烤醬黑輪 黑輪片x1 燒	塔香海絲 海帶絲,九層塔 煮	有機 青菜	羅宋湯 時蔬,番茄,絞肉	水果	5.5	2.4	1.6	2.4	713
16	三	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞排X1 雞排X1 烤	◎鐵板肉燥油腐 油豆腐,絞肉 煮	爆皮白菜 白菜,時蔬,爆皮 滷	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		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	豆瓣筍炒肉 筍,豬肉 炒	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	乾拌麵 麵,時蔬	梅干燒肉 豬肉,筍,梅干 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	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 條豆,菇 炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋,菇	水果	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	◎雜糧飯 白米,雜糧	◎柚香醬嫩雞 雞肉,洋蔥,芝麻 燒	瓜仔肉 冬瓜,豬肉,碎皮 煮	木耳白菜 白菜,木耳 煮	履歷 青菜	◎味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		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	京醬燒豬 豬肉,小排,蘿蔔 煮	◎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	水果	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,芥菜		5.6	2.4	1.7	2.5	727