



雙翼食品 114年10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:李素卿(營養字第2703號), 張殊璇(第4985號), 方應霞(第8670號), 李賢菁(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。 ◎表含海鹽、堅果成分

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	三	糙米飯 白米, 糙米	◎韓式燒肉片 豬肉, 黃豆芽, 芝麻, 燒	雞茸豆腐 凍豆腐, 雞肉, 木耳, 煮	雙色花椰 青花菜, 炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽, 金針菇, 味噌		3.3	2.5	1.8	2.5	716
2	四	白飯 白米	雞排 雞排X1 燒	叻沙洋芋豬肉 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔, 煮	蔥酥條豆 條豆, 油蔥酥, 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐, 刈蓴, 木耳, 紅蘿蔔		3.5	2.5	1.7	2.4	723
3	五	紫米飯 白米, 紫米	◎醬燒魚丁 魚肉, 時蔬, 燒	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋, 炒	蒜香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	榨菜雞湯 榨菜, 時蔬, 雞骨		3.3	2.4	1.7	2.5	706
7	二	小米飯 白米, 小米	豆豉雞 雞肉, 刈蓴, 豆豉, 炒	玉米奶香豬 玉米, 洋芋, 豬肉, 煮	木耳花椰 花椰菜, 木耳, 煮	有機青菜	裙帶湯 海芽, 蛋	水果	5.5	2.4	1.8	2.5	723
8	三	白飯 白米	肉骨茶燒肉 豬肉, 蘿蔔, 肉骨茶包, 煮	◎打拋醬肉丸 獅子頭X1, 洋蔥, 番茄, 煮	高麗粉絲 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
9	四	茄汁炒飯 白米, 時蔬	燒雞翅 雞翅X1 燒	豆干肉絲小炒 豆干, 豬肉, 炒	韭香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜, 炒	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		5.3	2.5	1.7	2.4	709
13	一	白飯 白米	雞排 雞排X1 燒	菲律賓燉肉 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔, 煮	醬燒海絲 海帶絲, 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
14	二	燕麥飯 白米, 燕麥	豆芽炒肉 豬肉, 豆芽, 洋蔥, 炒	◎柴魚關東煮 蘿蔔, 米血糕, 魚丸, 煮	木耳條豆 條豆, 木耳, 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	三	白飯 白米	甜雞醬雞丁 雞肉, 小黃瓜, 炒	梅干肉蓉 刈蓴, 豬肉, 梅干菜, 炒	◎櫻花蝦高麗 高麗, 紅蘿蔔, 櫻花蝦, 炒	履歷青菜	海芽湯 海芽		5.3	2.4	1.9	2.5	711
16	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	◎沙茶豬排 豬排X1 燒	蒸蛋 蛋, 時蔬, 蒸	黃瓜燉煮 黃瓜, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	藥膳錦蔬湯 白菜, 菇, 大骨		5.3	2.5	1.8	2.5	716
17	五	白飯 白米	鹽蔥醬淋雞 雞肉, 洋蔥, 蔥, 煮	黃金泡菜豬 白菜, 南瓜, 豬肉, 煮	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇		5.3	2.4	1.8	2.4	704
20	一	白飯 白米	嫩汁豬排 豬排X1 油	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽, 絞肉, 煮	蒜味條豆 條豆, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	◎柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	豆奶	5.5	2.4	1.8	2.4	718
21	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 煮	◎黃瓜肉羹 黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔, 煮	金茸高麗 高麗, 金針菇, 木耳, 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	5.4	2.4	1.8	2.5	716
22	三	白飯 白米	紅燒小排 豬肉, 蘿蔔, 燒	雞堡排 雞堡排X1 烤	脆炒海根 海根, 薑絲, 炒	履歷青菜	三絲湯 竹筍, 木耳, 肉絲		5.3	2.4	1.9	2.5	711
23	四	糙米飯 白米, 糙米	炸雞排 雞排X1 炸	茄汁油腐燜肉 油豆腐, 絞肉, 煮	鮑菇花椰 花椰菜, 鮑菇, 煮	履歷青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔, 大骨, 肉骨茶包		5.3	2.5	1.8	2.4	712
24	五												
27	一	白飯 白米	豬排 豬排X1 油	鐵板蔥爆雞 高麗, 雞肉, 蔥, 炒	醬炒寬粉 寬粉, 豆芽, 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 雞骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	二	肉醬麵 麵, 番茄, 豬肉	炸蝦排 蝦排X1 炸	豆干滷肉 豆干, 豬肉, 油	玉米三色 玉米, 刈蓴, 紅蘿蔔, 煮	有機青菜	巧達濃湯 洋芋, 菇, 南瓜	水果	5.4	2.5	1.7	2.4	716
29	三	白飯 白米	香檸蒜香雞 雞肉, 小黃瓜, 煮	燒烤醬燒豬 洋蔥, 豬肉, 時蔬, 燒	味噌蘿蔔 蘿蔔, 青豆, 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		5.3	2.4	1.7	2.4	702
30	四	紫米飯 白米, 紫米	◎花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生, 油	麥克雞塊 麥克雞塊X2 炸	毛豆海結 海結, 毛豆, 油	履歷青菜	羅宋湯 高麗, 洋蔥, 番茄		5.3	2.4	1.7	2.4	702
31	五	白飯 白米	燒雞翅 雞翅X1 燒	春捲 春捲X1 烤	彩蔬四季 條豆, 彩椒, 炒	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712