



雙翼食品 115年11月菜單

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

南勢國小



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).張姝緹(第4985號).方慈麗(第8670號).李寶蒂(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 雞	豆 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	一	燕麥飯 白米.燕麥	蒲燒肉片 肉片.洋蔥 煮	◎關東煮 蘿蔔.甜不辣.米糕 煮	◎蝦香白菜 白菜.蝦皮 煮	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍.雞骨架		5.4	2.4	1.8	2.4	711
3	二	香菇油飯 白米.菇.肉	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	鍋貼X2 鍋貼X2 蒸	蒜香海絲 海帶絲 煮	有機 青菜	洋芋豬骨湯 洋芋.大骨	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	三	紫米飯 白米.紫米	紅燒肉 豬肉.小排.蘿蔔 燒	玉米雞蓉 玉米.雞絞肉.時蔬 煮	木耳花椰 花椰菜.木耳 煮	履歷 青菜	羅宋湯 高麗.番茄.絞肉		5.3	2.3	1.8	2.5	701
5	四	白飯 白米	雞排X1 雞排X1 燒	◎蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	鮮炒時瓜 時瓜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	日式味噌湯 洋蔥.菇.味噌		5.3	2.4	1.7	2.4	702
6	五	紅藜飯 白米.紅藜米	◎酸菜魚 魚肉.白菜.酸菜 煮	◎香菇肉燥 乾丁.絞肉.香菇.醬瓜 煮	蒜香條豆 條豆.時蔬 煮	履歷 青菜	◎海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.5	2.3	1.7	2.4	708
9	一	白飯 白米	烤雞腿排X1 雞排X1 烤	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	翠炒甘藍 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	回 饋 豆 奶	5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	二	薏仁飯 白米.洋薏仁	客家筍乾肉柳 豬肉.筍乾 滷	◎茄醬甜不辣X1 甜不辣片 x1 燒	肉燥豆芽 豆芽菜.絞肉.韭菜 炒	有機 青菜	◎柴魚三絲湯 刈蓆.木耳.紅蘿蔔	水果	5.4	2.3	1.8	2.4	704
11	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉.時蔬 煮	◎玉米炒蛋 玉米.時蔬.蛋 炒	白菜滷 白菜.菇 滷	履歷 青菜	海芽針菇湯 海芽.針菇		5.3	2.3	1.7	2.4	694
12	四	糙米飯 白米.糙米	◎招牌滷豬腳 豬肉.豬腳.花生 煮	雞柳條X2 雞柳條X2 烤	◎絲瓜凍腐 凍豆腐.絲瓜 煮	履歷 青菜	結頭肉絲湯 結頭菜.豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
13	五	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	咖哩肉醬 洋芋.絞肉 煮	紅絲四季 條豆.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	◎味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	小米飯 白米.小米	京醬燒肉 豬肉.刈蓆 煮	泡菜年糕 泡菜.年糕.雞肉 煮	蒜香海根 海帶根.蒜 煮	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔.雞骨架		5.3	2.5	1.7	2.4	709
17	二	日式 炒烏龍 烏龍麵.時蔬.肉	卡拉雞翅X1 雞翅X1 炸	◎肉燥骰子油腐 油豆腐.絞肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	有機 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜.大骨	水果	5.5	2.3	1.8	2.5	715
18	三	胚芽飯 白米.胚芽米	味噌燒豬 豬肉.紅蘿蔔 煮	◎木須炒蛋 洋蔥.木耳.蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷 青菜	◎番茄蛋花湯 番茄.蛋.時蔬		5.3	2.4	1.7	2.4	702
19	四	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉.洋蔥.菇 煮	◎沙茶海鮮羹 蘿蔔.魚羹 煮	黃金玉米 玉米.洋芋 煮	履歷 青菜	◎三絲豆腐湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.4	721
20	五	糙米飯 白米.糙米	榨菜豬肉 豬肉.榨菜 煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	◎毛豆結頭 結頭菜.毛豆 煮	履歷 青菜	味噌海帶湯 海帶.味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
23	一	紅藜飯 白米.紅藜米	蘑菇醬燒雞 雞肉.菇 煮	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	芽菜三絲 豆芽.木耳.時蔬 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗.菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	二	蕎麥飯 白米.蕎麥	燒豬排X1 豬排X1 燒	◎蜜汁黑干 黑豆干.紅蘿蔔 滷	螞蟻上樹 冬粉.白菜.絞肉 煮	有機 青菜	苳菜鮮瓜湯 冬瓜.苳菜	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	711
25	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉.洋蔥 煮	地瓜薯條X4 地瓜薯條X4 烤	條豆金茸 條豆.金針菇.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔.大骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712
26	四	燕麥飯 白米.燕麥	椰汁咖哩豬 豬肉.洋芋 煮	佛跳牆 白菜.筍.豬肉 滷	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	◎味噌蛋花湯 蔬菜.蛋.味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
27	五	白飯 白米	◎沙茶魚丁 魚肉.白菜 煮	◎茄汁肉醬豆腐 豆腐.絞肉 煮	海結麵輪 海結.麵輪 滷	履歷 青菜	結頭大骨湯 結頭菜.大骨		5.5	2.4	1.6	2.4	713
30	一	紫米飯 白米.紫米	宮保雞 雞肉.洋蔥 炒	◎柴香鍋物燒 蘿蔔.貢丸.魚卵捲 煮	高麗香菇 高麗.香菇 煮	履歷 青菜	◎酸辣湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.4	716