



雙翼食品 113年11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).張姝純(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢蒂(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。

日 期	星 期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 餐	全 穀	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	芝麻蒲燒雞 雞肉.洋蔥 炒	關東煮 蘿蔔.魚丸.甜條 煮	鮮蔬條豆 條豆.彩椒 煮	履歷 青菜	麵線羹 麵線.木耳		5.4	2.5	1.8	2.4	719
4	一	紫米飯 白米.紫米	花生滷豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷	木須炒蛋 木耳.蛋 炒	脆炒三絲 豆芽.紅蘿蔔.韭菜 炒	履歷 青菜	海帶湯 海帶芽		5.5	2.5	1.7	2.4	723
5	二	豬肉油飯 白米.糯米.豬肉	燒雞排 雞排X1 燒	醬燒福州丸 福州丸X1.洋芋 煮	木耳高麗 高麗菜.木耳 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	5.4	2.4	1.8	2.5	716
6	三	五穀飯 白米.五穀米	白醬燉豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	BBQ醬米糕 米血糕.百頁.雞肉 煮	彩蔬花椰 花椰菜.彩椒 炒	履歷 青菜	蔬菜豬肉湯 蔬菜.豬肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
7	四	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉.蘿蔔 煮	白菜肉片 白菜.豬肉.紅蘿蔔 燒	丁香豆干 豆干.小魚干 炒	履歷 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜.排骨		5.4	2.5	1.8	2.4	719
8	五	雜糧飯 白米.雜糧米	嫩汁豬排 豬排X1 燒	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	塔香海根 海帶根.九層塔 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐.味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	一	燕麥飯 白米.燕麥	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	冬瓜滷肉 冬瓜.豬肉 煮	時蔬粉絲 冬粉.時蔬 煮	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜.豬肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
12	二	白飯 白米	咖哩豬肉 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	壽喜燒豆腐 豆腐.絞肉.木耳 煮	鮮炒四季 條豆.紅蘿蔔 煮	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
13	三	胚芽飯 白米.胚芽米	三杯雞 雞肉.九層塔 炒	椒鹽甜不辣 甜不辣.芹 炒	扁蒲燒菇 扁蒲.金針菇 煮	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐.筍.紅蘿蔔.木耳		5.5	2.5	1.8	2.4	726
14	四	五穀飯 白米.五穀米	蔥爆肉柳 豬肉.洋蔥 煮	南瓜炒蛋 南瓜.蛋 炒	豆豉筍丁 筍丁.條豆 煮	履歷 青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔.味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
15	五	白飯 白米	青花椒香魚 魚肉.豆腐 煮	莎莎醬貢丸 洋芋.貢丸.番茄.九層塔 煮	韭香豆芽 豆芽.韭菜 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗菜.排骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
18	一	番茄肉醬麵 麵.洋蔥.番茄.肉	豬排 豬排X1 燒	玉米炒蛋 玉米.蛋 炒	木須椰菜 花椰菜.木耳 炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋.南瓜		5.6	2.5	1.7	2.4	730
19	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉.高麗菜 煮	沙茶黃瓜肉羹 黃瓜.肉羹 煮	脆炒海帶 海帶絲 炒	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐.味噌.柴魚	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
20	三	雜糧飯 白米.雜糧米	豆瓣肉柳 豬肉.時蔬.小黃瓜 煮	筍香油腐雞 油腐.筍.雞絞肉 煮	蒜香高麗 高麗菜.蒜 炒	履歷 青菜	裙帶針菇湯 海芽.金針菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716
21	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	豆干小炒 豆干.豬肉 炒	紅絲條豆 條豆.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		5.5	2.5	1.8	2.5	730
22	五	五穀飯 白米.五穀米	炸魚排 魚排X1 炸	螞蟻上樹 冬粉.鮮蔬.絞肉.紅蘿蔔 煮	薑絲冬瓜 冬瓜.薑 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉		5.5	2.4	1.7	2.4	716
25	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉.彩椒 煮	梅乾肉燥 刈蓴.絞肉.梅乾菜 煮	炒甘藍菜 高麗菜 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 蛋.海芽.味噌		5.4	2.4	1.8	2.4	711
26	二	燕麥飯 白米.燕麥	沙茶肉柳 豬肉.豆芽 炒	咖哩油豆腐 油腐.寬粉.咖哩 煮	雙星花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	有機 青菜	赤肉湯 蘿蔔.豬肉	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
27	三	白飯 白米	青醬雞肉 雞肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	玉米花枝丸 花枝丸X1.玉米 煮	紅燒豆腐 豆腐.青豆 煮	履歷 青菜	羅宋湯 番茄.洋蔥.刈蓴		5.4	2.5	1.8	2.5	723
28	四	糙米飯 白米.糙米	壽喜燒豬肉 豬肉.洋蔥 炒	芝麻甜不辣 甜不辣片X1.芝麻 煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔.海帶 煮	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞肉	回饋 豆奶	5.4	2.4	1.7	2.5	713
29	五	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	香菇乾丁 乾丁.絞肉.香菇 煮	鐵板芽菜 豆芽.木耳.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	筍仔排骨湯 竹筍.排骨		5.5	2.5	1.8	2.4	726