



雙翼食品 113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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝純(第4985號).方慈麗(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
30	五	白飯 白米	叻沙雞 雞肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	蘿蔔燒肉 蘿蔔.紅蘿蔔.豬肉 燒	蒜香花椰 花椰菜.木耳 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
2	一	白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉.洋蔥.金針菇 煮	韓式白菜雞 白菜.雞肉.紅蘿蔔.芝麻 煮	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.結		5.5	2.5	2.2	2.5	740
3	二	燕麥飯 白米.燕麥	三杯雞 雞肉.菇.九層塔 煮	招牌肉羹 筍.肉羹.紅蘿蔔 煮	鮮蔬四季 條豆.紅蘿蔔 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐.味噌	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
4	三	白飯 白米	花生豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷	雞堡排 雞堡排X1 烤	炒高麗菜 高麗菜.蒜 炒	履歷 青菜	結頭雞湯 結頭菜.雞肉		5.5	2.5	2.2	2.4	736
5	四	什錦炒麵 麵.時蔬.豬肉	炸雞排 雞排X1 炸	肉燥油豆腐 油豆腐.絞肉 煮	紅片冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	裙帶番茄湯 番茄.洋蔥.蛋		5.5	2.5	2.2	2.5	740
6	五	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉.白菜 煮	玉米雞蓉 玉米.雞絞肉.紅蘿蔔.毛豆 煮	海帶豆干 豆干.海帶 滷	履歷 青菜	刈薯排骨湯 刈薯.排骨		5.6	2.5	2.1	2.4	740
9	一	紫米飯 白米.紫米	燒雞翅 雞翅X1 燒	梅干肉柳 筍乾.豬肉.梅干 燒	鮮蔬扁蒲 扁蒲.木耳 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 蘿蔔.針菇.柴魚.味噌		5.5	2.4	2.2	2.5	733
10	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	綜合滷味 蘿蔔.貢丸.海帶 滷	蝦香甘藍 高麗菜.蝦皮 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	5.6	2.5	2.1	2.4	740
11	三	雜糧飯 白米.雜糧米	糖醋雞 雞肉.彩椒 煮	香菇干丁 乾丁.絞肉.紅蘿蔔 煮	蔬菜粉絲 冬粉.白菜 煮	履歷 青菜	麻香海芽湯 海芽		5.5	2.4	2.1	2.5	730
12	四	白飯 白米	紅燒豬排 豬排X1 燒	肉蓉豆腐 豆腐.絞肉 煮	蔥油三絲 豆芽.韭菜.紅蘿蔔.紅蔥 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍.排骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728
13	五	五穀飯 白米.五穀飯	蔥爆雞 雞肉.洋蔥 煮	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	紅絲花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	金茸黃瓜湯 黃瓜.金針菇		5.5	2.5	2.1	2.5	738
16	一	白飯 白米	京醬燒肉 豬肉.洋蔥 燒	燒烤醬圓片 甜不辣X1 燒	白菜滷 白菜.菇 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉		5.4	2.5	2.3	2.5	736
17	二	中秋節休假一天											
18	三	雜糧飯 白米.雜糧米	香菇雞 雞肉.蘿蔔.醬瓜.香菇 煮	豆干豬肉小炒 豆干.鹹豬肉.紅蘿蔔 炒	麵線絲瓜 絲瓜.麵線 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 海芽.小魚干.味噌		5.4	2.5	2.2	2.4	729
19	四	白飯 白米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	古早味百頁雞 百頁.雞肉 煮	木耳條豆 條豆.木耳 煮	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 冬瓜.雞肉		5.5	2.5	2.2	2.3	731
20	五	糙米飯 白米.糙米	宮保雞 雞肉.彩椒 煮	咖哩洋芋肉醬 洋芋.豬肉.紅蘿蔔 煮	燒油豆腐 油豆腐.青豆 燒	履歷 青菜	藥膳排骨湯 蘿蔔.排骨		5.5	2.4	2.1	2.4	726
23	一	白飯 白米	泡菜燒肉 豬肉.泡菜 煮	筍丁肉末 竹筍.絞肉.條豆.紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		5.4	2.4	2.1	2.3	714
24	二	胚芽飯 白米.胚芽米	和風雞肉滑菇 雞肉.洋蔥.金針菇 煮	椰香歐姆蛋 南瓜.洋芋.蛋.椰奶 煮	塔香雙絲 海帶.紅蘿蔔 煮	有機 青菜	蘿蔔豬肉湯 蘿蔔.豬肉	水果	5.5	2.4	2.3	2.4	731
25	三	白飯 白米	滷肉 豬肉.蘿蔔 滷	鯉魚蒲燒甜條 甜不辣.年糕.洋蔥.柴魚.芝麻 煮	蒜香高麗 高麗菜.紅蘿蔔.蒜 煮	履歷 青菜	筍仔雞湯 竹筍.雞肉		5.4	2.4	2.2	2.3	717
26	四	櫻花蝦炒飯 白米.時蔬.櫻花蝦	鹽酥雞 雞肉 炸	豬肉酸甜粉絲 冬粉.高麗菜.豬肉.番茄 煮	四季乾片 條豆.乾片 煮	履歷 青菜	海帶排骨湯 海帶.排骨		5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	五	白飯 白米	塔香魚丁 魚肉.時蔬 煮	豆芽炒肉 豆芽.豬肉.紅蘿蔔 炒	鮮菇白菜 白菜.菇 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐.柴魚.味噌		5.5	2.4	2.2	2.4	728
30	一	雜糧飯 白米.雜糧米	蒲燒雞 雞肉.洋蔥 炒	黃金玉米絞肉 玉米.洋芋.絞肉 煮	彩蔬黃瓜 黃瓜.木耳 煮	履歷 青菜	什錦三絲湯 豆芽.豆皮.豬肉.韭菜	章Q回饋 豆漿	5.4	2.4	2.1	2.4	719