



# 雙翼食品 115年3月菜單

# 新林國小

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),張姝緹(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大過敏源原料，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
2	一	紫米飯 白米,紫米	泡菜年糕雞 雞肉,泡菜,年糕,炒	玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔,炒	開陽扁蒲 扁蒲,木耳,蝦皮,煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
3	二	白飯 白米	咖哩豚肉 豬肉,洋芋,椰奶,煮	赤肉羹 蘿蔔,肉羹,柴魚粉,煮	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	711
4	三	燕麥飯 白米,燕麥	燒雞翅 雞翅X1,燒	蒜苗干片炒肉 豆干,豬肉,蒜苗,炒	鮮炒椰菜 花椰菜,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜,大骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712
5	四	白飯 白米	紅燒肉 豬肉,冬瓜,青豆,煮	鍋燒嫩腐雞 油豆腐,雞肉,紅蘿蔔,燒	蔬菜冬粉 冬粉,白菜,煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
6	五	糙米飯 白米,糙米	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥,蛋,炒	洋芋燉肉 洋芋,豬肉,紅蘿蔔,煮	針菇海根 海根,金針菇,煮	履歷青菜	米粉湯 米粉,時蔬		5.5	2.4	1.6	2.4	713
9	一	白飯 白米	京醬肉柳 肉柳,洋蔥,蒜,煮	鮮瓜貢丸 黃瓜,貢丸,木耳,煮	翠炒雙絲 豆芽,韭菜,炒	履歷青菜	日式味噌湯 海芽,腐皮,味噌		5.3	2.4	1.6	2.4	699
10	二	雜糧飯 白米,雜糧米	燒雞排 雞排X1,燒	酸菜滷味 豆干,蘿蔔,酸菜,滷	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔,炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生,滷	茶葉蛋 雞蛋X1,滷	蒜香甘藍 高麗菜,蒜,炒	履歷青菜	海帶雞湯 海帶,雞骨架		5.3	2.3	1.6	2.5	696
12	四	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉,南瓜,煮	瓜仔肉 乾丁,絞肉,醬瓜,煮	彩蔬條豆 條豆,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		5.3	2.4	1.7	2.4	702
13	五	小米飯 白米,小米	海鮮排 海鮮排X1,烤	奶香青醬雞 洋芋,雞肉,義式香料,煮	蒜香玉米 玉米,時蔬,煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,蛋		5.5	2.3	1.6	2.4	706
16	一	炒麵 麵,時蔬,肉	鹽酥雞 雞肉,炸	甜辣醬黑輪條 黑輪條X1,燒	奶香白菜 白菜,南瓜,煮	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 黃瓜,大骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	二	白飯 白飯	蔥爆沙茶肉 豬肉,洋蔥,蔥,炒	麻香米血糕 米血糕,高麗,枸杞,煮	韭菜豆芽 豆芽,韭菜,紅蘿蔔,炒	有機青菜	海芽針菇湯 海芽,金針菇	水果	5.4	2.3	1.8	2.4	704
18	三	五穀飯 白米,五穀米	蜂蜜蒜香雞 雞肉,小黃瓜,煮	客家肉絲小炒 豆干,豬肉,芹,炒	鮮蔬花椰 花椰菜,炒	履歷青菜	四神湯 洋芋,山藥,洋蔥,仁		5.3	2.3	1.7	2.4	694
19	四	紅藜米飯 白米,紅藜米	燒豬排 豬排X1,燒	泡菜雞 泡菜,金針菇,雞肉,煮	鐵板油腐 油豆腐,木耳,煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 玉米,蘿蔔,味噌		5.4	2.5	1.6	2.4	714
20	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉,鮑菇,煮	木須炒蛋 木耳,洋蔥,蛋,炒	紅絲燒筍 竹筍,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	蔬菜豬肉湯 結頭菜,豬肉		5.4	2.4	1.6	2.4	706
23	一	白飯 白米	咖哩魚 魚肉,地瓜,煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,煮	炒花椰菜 花椰菜,炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚		5.3	2.5	1.6	2.4	707
24	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	炸雞排 雞排X1,炸	梅干肉蓉 刈薯,豬肉,梅干,煮	玉米鮑菇 玉米,鮑菇,紅蘿蔔,煮	有機青菜	三絲什錦湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,金針菇	水果	5.5	2.3	1.6	2.5	710
25	三	雜糧飯 白米,雜糧米	筍香燒豬 豬肉,筍,煮	蘿蔔甜不辣 蘿蔔,甜不辣,魚丸,煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	苳菜雞湯 冬瓜,苳菜,雞骨架		5.3	2.4	1.7	2.4	702
26	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉,洋芋,彩椒,燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,炒	干片炒蔬 豆干,條豆,炒	履歷青菜	麵線羹 麵線,時蔬	豆奶	5.5	2.5	1.6	2.4	721
27	五	麥片飯 白米,麥片	打拋豬 豬肉,洋蔥,番茄,九層塔,煮	阿給 阿給X1,煮	醬炒粉絲 冬粉,豆芽,炒	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,時蔬,豬肉		5.5	2.4	1.6	2.4	713
30	一	白飯 白米	香菇雞 雞肉,蘿蔔,香菇,煮	叻沙咖哩豬 洋芋,豬肉,紅蘿蔔,煮	炒海帶絲 海絲,芹,炒	履歷青菜	玉米雞湯 玉米,雞骨架		5.5	2.4	1.6	2.5	718
31	二	義大利麵 麵,時蔬	滷豬排 豬排X1,滷	麥克雞塊 雞塊X2,烤	番茄豆腐 豆腐,番茄,煮	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜,雞骨架	水果	5.3	2.5	1.8	2.4	712