



# 雙翼食品 115年5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大易致過敏原料，不適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	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量	
4	一	紫米飯 白米, 紫米	三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔 煮	什錦海鮮羹 黃瓜, 海鮮羹, 時蔬 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米, 時蔬, 蛋			5.4	2.4	2.2	2.4	721
5	二	白飯 白米	豬排 豬排X1 滷	番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮	雜菜冬粉 冬粉, 白菜, 木耳 炒	有機 青菜	西式濃湯 洋芋, 時蔬	水果		5.4	2.3	2.1	2.3	707
6	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	烤雞排 雞排X1 烤	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 時蔬 炒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	筍絲湯 竹筍, 豬肉			5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	四	白飯 白米	蒜香魚丁 魚肉, 洋芋 煮	雞堡排 雞堡排X1 炸	蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦皮 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽			5.5	2.5	2.2	2.4	736
8	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	糖醋雞 雞肉, 彩椒 煮	肉燥油豆腐 油豆腐, 絞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 大骨, 肉骨茶包			5.4	2.4	2.1	2.4	719
11	一	~ 運動會補休一天 ~												
12	二	小米飯 白米, 小米	芝麻京醬雞 雞肉, 時蔬, 芝麻 燒	貢丸滷味 蘿蔔, 海帶, 貢丸 滷	脆炒三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	有機 青菜	日式味噌湯 豆腐, 玉米, 味噌	水果		5.5	2.5	1.8	2.5	730
13	三	白飯 白米	嫩汁豬排 豬排X1 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線 煮	履歷 青菜	赤肉三絲湯 刈薯, 豬肉, 木耳			5.5	2.4	1.6	2.4	713
14	四	糙米飯 白米, 糙米	宮保雞丁 雞肉, 小黃瓜 煮	布丁酥 布丁酥x2 炸	雙色花椰 花椰菜 煮	履歷 青菜	海帶排骨湯 海帶, 大骨			5.4	2.5	1.8	2.5	723
15	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	魚香肉末豆腐 豆腐, 絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜, 蒜 炒	履歷 青菜	蝦香米粉湯 米粉, 豆芽, 時蔬, 蝦皮			5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	沙茶炒麵 麵, 時蔬	雞翅 雞翅x1 燒	麥克雞塊 麥克雞塊x2 炸	香菇豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 香菇 煮	履歷 青菜	大瓜雞湯 黃瓜, 雞骨架			5.4	2.4	1.7	2.5	713
19	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	普羅旺斯燉肉 豬肉, 刈薯, 番茄 煮	菜脯炒蛋 菜脯, 蛋, 蔥 炒	彩蔬雙絲 條豆, 時蔬 煮	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	水果		5.5	2.5	1.8	2.4	726
20	三	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉, 地瓜 煮	豆干小炒 豆干, 豬肉, 芹 炒	柴魚白菜 白菜, 木耳, 柴魚 煮	履歷 青菜	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 絞肉			5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	麻婆肉片 豬肉, 洋蔥 炒	玉米雞 玉米, 雞肉, 時蔬 煮	竹筍肉羹 筍, 肉羹 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌			5.4	2.4	1.7	2.4	709
22	五	白飯 白米	蜜汁翅小腿 翅小腿x2 燒	椰香咖哩豬 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	高麗拌菇 高麗, 菇 炒	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨			5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	一	燕麥飯 白米, 燕麥	滷豬排 豬排X1 滷	木須炒蛋 洋蔥, 木耳, 蛋 炒	紅蔥花椰 花椰菜, 紅蔥 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 金針菇			5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	二	紫米飯 白米, 紫米	炸魚排 魚排X1 炸	關東煮 甜不辣, 米血糕, 蘿蔔 煮	醬燒海根 海帶根, 紅蘿蔔 煮	有機 青菜	洋芋大骨湯 洋芋, 大骨	水果		5.4	2.4	1.7	2.4	709
27	三	白飯 白米	青醬雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	回鍋肉 豆干, 高麗, 肉片 炒	韭香豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉			5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	四	糙米飯 白米, 糙米	薑汁燒肉 豬肉, 刈薯 燒	雞柳條 雞柳條x2 烤	玉米三色 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海芽味噌湯 海芽, 菇, 味噌	豆奶		5.4	2.4	1.7	2.5	713
29	五	魯肉飯 白米, 絞肉	蔥油雞排 調理雞排X1 燒	紅燒油腐煲 油豆腐, 冬粉 煮	蒜香黃瓜 黃瓜, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	香菇雞湯 青木瓜, 雞肉, 香菇			5.5	2.5	1.7	2.5	728