



雙翼食品 114年1+2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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	四	白飯 白米	普羅旺斯燉雞 雞肉、刈薯、番茄 煮	南瓜佐肉丸 肉丸X1、洋芋、南瓜 煮	清炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌裙帶湯 海芽、蛋、味噌		5.6	2.4	1.6	2.5	725
3	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	炸魷魚排 魷魚排X1 炸	甜蔥玉米雞 玉米、洋蔥、雞絞肉 煮	紅燒嫩腐 豆腐、木耳 燒	履歷 青菜	結頭雞湯 結頭菜、雞肉、雞骨架		5.5	2.5	1.6	2.4	721
6	一	紫米飯 白米、紫米	藥膳麻油雞 雞肉、高麗菜、枸杞 煮	綜合滷味 米糕糕、甜不辣、蘿蔔 煮	紅片扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		5.6	2.4	1.6	2.4	720
7	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	爆炒干片 豆干、芹 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	5.6	2.5	1.7	2.4	730
8	三	白飯 白米	竹筍燒雞 雞肉、竹筍 燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	四	家常炒麵 麵、時蔬、肉	紅燒豬排 豬排X1 燒	雞堡排 雞堡排X1 烤	彩蔬鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔、玉米 煮	履歷 青菜	芥菜雞湯 結頭、芥菜、雞肉、雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
10	五	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉、豆腐 煮	黃金泡菜豬 泡菜、豬肉、南瓜、紅蘿蔔 煮	豆瓣海根 海帶根 煮	履歷 青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、大骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
13	一	白飯 白米	薑燒肉排 豬排X1、芝麻 燒	和風花枝羹 黃瓜、花枝羹、柴魚 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、白菜、蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	二	小米飯 白米、小米	義式濃湯雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	茶葉蛋 茶葉蛋X1 煮	紅燒豆腐 豆腐、時蔬 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	三	白飯 白米	泰式打拋豬肉 豬肉、番茄、小黃瓜 炒	沙嗲烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		5.6	2.4	1.6	2.5	725
16	四	紅藜飯 白米、紅藜米	炸雞翅 雞翅X1 炸	肉片白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	海結方乾 豆干、海帶 滷	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜、大骨		5.4	2.5	1.6	2.4	714
17	五	五穀飯 白米、五穀米	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	醬燒粉絲 冬粉、蔬菜 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔		5.4	2.5	1.6	2.5	718
2月菜單													
11	二	麥片飯 白米、麥片	五香豬排 豬排X1 燒	貢丸關東煮 蘿蔔、貢丸、米糕糕 煮	蒜香高麗 高麗菜、蒜 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果	5.6	2.5	1.6	2.4	728
12	三	白飯 白米	金菇滑嫩雞 雞肉、洋蔥、金針菇 煮	茄汁黑輪片 黑輪片X1	紅絲季豆 綠豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		5.4	2.4	1.6	2.5	711
13	四	小米飯 白米、小米	南洋風味燉肉 豬肉、洋芋 煮	三杯雞 油豆腐、雞肉、九層塔 燒	木耳黃瓜 黃瓜、木耳 煮	履歷 青菜	蔬菜雞湯 結頭菜、雞肉、雞骨架		5.4	2.5	1.6	2.5	718
14	五	雞肉飯 白米、雞肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	彩蔬炒蛋 洋蔥、木耳、蛋、絞肉 炒	醬爆豆干 豆干、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	一	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燒	淡水阿給 阿給X1 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌		5.5	2.4	1.6	2.4	713
18	二	紫米飯 白米、紫米	芝香糖醋雞 雞肉、彩椒、芝麻 煮	墨西哥肉醬 洋芋、番茄、洋蔥、豬肉、墨西哥香料 炒	絲瓜滑腐 豆腐、絲瓜 燒	有機 青菜	南瓜濃湯 南瓜、菇	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
19	三	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	玉米炒蛋 玉米、刈薯、蛋 炒	鐵板三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇海帶湯 海芽、金針菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
20	四	雜糧飯 白米、雜糧	沙茶雞丁 雞肉、洋蔥 炒	客家肉絲小炒 豆干、豬肉、菜脯 炒	白醬薯塊 洋芋、義式香料 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	五	白飯 白米	紅蔥豬排 豬排X1 滷	韓式年糕雞 泡菜、年糕、雞肉 煮	蝦香蒲瓜 扁蒲、蝦皮 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	豆奶	5.5	2.5	1.6	2.4	721
24	一	五穀飯 白米、五穀米	蒜香羅勒雞 雞肉、洋芋 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨		5.4	2.4	1.6	2.4	706
25	二	白飯 白米	豆腐魚丁 魚肉、豆腐 煮	筍燒肉羹 筍、肉羹 煮	甜蔥豆芽 豆芽、洋蔥、韭菜 炒	有機 青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、雞骨架	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	新加坡海南雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	蔥燒油豆腐 油豆腐、蔥 燒	茄汁粉絲 冬粉、高麗菜 煮	履歷 青菜	結頭玉米湯 結頭菜、玉米		5.4	2.5	1.6	2.4	714
27	四	白飯 白米	叻沙豬排 豬排X1 滷	奶香白菜雞 白菜、南瓜、雞肉 煮	翠炒雙絲 海帶、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、雞骨架		5.6	2.5	1.7	2.5	735