



雙翼食品 112年8+9月菜單

永和國小



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),張妹緹(第4985號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836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，不適台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
31	四	味噌貢丸炒麵 <small>麵, 洋葱, 貢丸, 味噌</small>	★炸豬排X1 <small>豬排x1 炸</small>	豬肉煎餃X2 <small>豬肉煎餃x2 蒸</small>	香菇白菜 <small>大白菜, 香菇, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 雞肉</small>	水果	5.4	2.5	1.6	2.5	718
1	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>雞肉, 洋葱, 紅蘿蔔 煮</small>	蘭花乾燒豬 <small>蘭花乾, 豬肉, 蔥 煮</small>	針菇黃瓜 <small>大黃瓜, 金針菇 煮</small>	履歷青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 豬肉</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723
4	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	豆瓣魚 <small>魚肉, 豆腐 煮</small>	香雞堡排X1 <small>香雞堡排x1 烤</small>	爆皮白菜 <small>白菜, 爆皮, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 芹</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
5	二	麻香野菇炊飯 <small>白米, 洋葱, 菇, 麻油</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉, 洋葱, 蛋 煮</small>	海苔薯條 <small>薯條, 海苔香鬆 烤</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗菜, 櫻花蝦 炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
7	四	白飯 <small>白米</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅x1 炸</small>	黃金菜豬 <small>白菜, 豬肉, 南瓜, 紅蘿蔔 煮</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜, 韭菜 炒</small>	履歷青菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
8	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	梅香焢肉X1 <small>焢肉x1, 梅干 燜</small>	木須甜蔥炒蛋 <small>洋葱, 蛋, 木耳, 紅蘿蔔 炒</small>	鮮蔬三絲 <small>綠豆, 木耳, 金針菇 煮</small>	履歷青菜	糯米雞湯 <small>高麗, 糯米, 雞肉, 枸杞</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
11	一	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞丁 <small>雞肉, 彩椒 炒</small>	沙茶肉羹 <small>黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔 煮</small>	芹香海絲 <small>海帶絲, 芹 炒</small>	履歷青菜	巧達濃湯 <small>洋芋, 菇</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
12	二	日式炒烏龍 <small>麵, 時蔬, 豬肉</small>	蒜味豬排X1 <small>豬排x1 煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊x2 烤</small>	鮑菇油腐 <small>油豆腐, 鮑菇 煮</small>	有機青菜	味噌湯 <small>海芽, 洋葱, 玉米, 味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
14	四	白飯 <small>白米</small>	★炸魚排X1 <small>魚排x1 炸</small>	肉骨茶蒸蛋 <small>蛋, 時蔬, 肉骨茶包 蒸</small>	蔥爆高麗 <small>高麗菜, 蔥 炒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	水果	5.4	2.4	1.6	2.4	706
15	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	宮保雞 <small>雞肉, 小黃瓜 燒</small>	蘿蔔豚肉 <small>蘿蔔, 豬肉, 筍, 紅蘿蔔 煮</small>	金菇椰菜 <small>花椰菜, 金針菇 煮</small>	履歷青菜	竹筍豬肉湯 <small>竹筍, 豬肉</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	紅蔥雞肉飯 <small>白米, 雞肉, 紅蔥末</small>	豚肉壽喜燒 <small>豬肉, 洋葱, 蛋, 金針菇 煮</small>	檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條x2 烤</small>	香菇白菜 <small>白菜, 香菇, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	海帶雞湯 <small>海帶, 雞肉</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
19	二	白飯 <small>白米</small>	雞肉捲X1 <small>雞肉捲x1 烤</small>	洋葱炒蛋 <small>洋葱, 蛋 炒</small>	蝦皮扁蒲 <small>扁蒲, 蝦皮 煮</small>	有機青菜	黃瓜肉絲湯 <small>黃瓜, 豬肉</small>	水果	5.5	2.4	1.8	2.5	723
21	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	橙汁雞 <small>雞肉, 甜椒 炒</small>	家常豆腐 <small>豆腐, 青豆 煮</small>	冬瓜燴菇 <small>冬瓜, 菇, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔</small>	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	五	白飯 <small>白米</small>	三杯魚 <small>魚肉, 洋葱 煮</small>	年年糕 <small>泡芙, 年糕, 雞肉, 起司 烤</small>	竹筍條豆 <small>竹筍, 條豆, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	米粉湯 <small>米粉, 豆芽, 韭菜</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
23	六	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	★炸椒鹽翅小腿X2 <small>翅小腿x2 炸</small>	咖哩豬 <small>洋葱, 豬肉, 紅蘿蔔 煮</small>	味噌海結 <small>海帶, 蘿蔔, 味噌 煮</small>	履歷青菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐, 小魚乾</small>		5.5	2.4	1.6	2.4	713
25	一	紅醬義大利麵 <small>麵, 番茄, 洋葱, 絞肉</small>	芝麻烤雞排X1 <small>雞排x1, 芝麻 烤</small>	★起司麻糬球X2 <small>起司麻糬球x2 炸</small>	蒜香條豆 <small>條豆, 木耳 煮</small>	履歷青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 菇</small>	豆奶	5.4	2.5	1.7	2.5	721
26	二	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	沙茶魚X1 <small>魚排x1 燴</small>	玉米鮑菇雞 <small>玉米, 雞肉, 紅蘿蔔, 鮑菇 炒</small>	燒桂竹筍 <small>桂竹筍 煮</small>	有機青菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
28	四	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	回鍋肉 <small>肉片, 高麗菜, 蔥 炒</small>	丁香小魚豆干 <small>豆干, 小魚乾, 花生 炒</small>	蔬菜冬粉 <small>豆芽, 冬粉 煮</small>	履歷青菜	薑絲枕瓜湯 <small>冬瓜, 薑</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709