



雙翼食品 112年10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).張殊縱(第4985號).方慈霞(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	一	焗烤義大利麵 <small>麵.豬肉.洋芋</small>	★炸椒鹽雞排X1 <small>雞排x1 炸</small>	甜醬關東煮 <small>米血糕.魚丸.紅蘿蔔 煮</small>	蝦皮大白 <small>白菜.木耳.蝦皮 煮</small>	履歷青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽.薑</small>		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	二	海苔香鬆飯 <small>白飯.海苔香鬆包</small>	照燒豬排X1 <small>豬排X1 滷</small>	針菇豆腐 <small>豆腐.豬肉.金針菇.木耳 燒</small>	木耳條豆 <small>條豆.木耳 炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
5	四	胚芽飯 <small>白米.胚芽米</small>	咖哩豬 <small>豬肉.洋芋 煮</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋.香菇 蒸</small>	清炒高麗 <small>高麗菜.蒜 炒</small>	履歷青菜	菜脯雞湯 <small>蘿蔔.雞肉.菜脯</small>	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	714
6	五	白飯 <small>白米</small>	烤照燒雞翅X1 <small>雞翅X1 烤</small>	瓜仔肉 <small>刈薯.豬肉.梅干菜 炒</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐.海帶 煮</small>	履歷青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍.雞肉</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	723
12	四	糙米飯 <small>白米.糙米</small>	蒲燒鯛X1 <small>蒲燒鯛x1 蒸</small>	椰漿叻沙豬肉 <small>洋芋.豬肉.紅蘿蔔 煮</small>	香菇甘藍 <small>高麗菜.香菇 炒</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
13	五	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	紅燒肉 <small>豬肉.油腐 煮</small>	★炸香酥翅小腿X2 <small>翅小腿x2 炸</small>	金針扁蒲 <small>扁蒲.金針菇 煮</small>	履歷青菜	南洋肉骨茶 <small>蘿蔔.雞肉.肉骨茶包</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
16	一	白飯 <small>白米</small>	洋蔥親子丼 <small>雞肉.洋蔥.蛋 煮</small>	豉汁干丁 <small>豆干.四季豆 炒</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜X1 烤</small>	履歷青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋.菇.南瓜</small>		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	二	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	嫩汁豬排X1 <small>豬排X1 滷</small>	沙茶肉羹 <small>蘿蔔.紅蘿蔔.肉羹 煮</small>	鮑菇花椰 <small>花椰菜.鮑菇 煮</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐.味噌</small>	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	四	木須炒板條 <small>板條.木耳.洋蔥.蛋</small>	★炸塔香雞排X1 <small>雞腿排X1.九層塔 炸</small>	香蔥吉拿棒 X1 <small>香蔥吉拿棒X1 烤</small>	滷味雙拼 <small>豆干.海帶 滷</small>	履歷青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜.鹹冬瓜.雞肉.雞骨</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	723
20	五	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	三杯雞 <small>雞肉.菇 煮</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔.蛋 炒</small>	青醬薯塊 <small>洋芋.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜.豬肉</small>		5.5	2.5	1.8	2.5	730
23	一	白飯 <small>白米</small>	義式香草豬 <small>豬肉.洋芋.義式香料 煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	炒花椰 <small>花椰菜.紅蘿蔔 炒</small>	履歷青菜	大滷湯 <small>豆腐.蘿蔔.木耳.紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	1.6	2.4	714
24	二	香菇油飯 <small>白米.糯米.香菇.絞肉</small>	蔥燒雞排X1 <small>雞排X1.蔥 燒</small>	蒸餃 X2 <small>豬肉.蒸餃X2 蒸</small>	韭炒豆芽 <small>豆芽.韭菜.紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽.蛋</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723
26	四	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅x1 炸</small>	肉骨茶香蒸蛋 <small>蛋.紅蘿蔔.肉骨茶包 蒸</small>	白菜滷 <small>白菜.香菇.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	赤肉湯 <small>竹筍.豬肉.木耳.紅蘿蔔</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723
27	五	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	蒲燒魚X1 <small>魚排X1 蒸</small>	玉米炒肉 <small>玉米.刈薯.絞肉 煮</small>	海帶雙絲 <small>海根.紅蘿蔔.芹 炒</small>	履歷青菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔.香菇.雞肉</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	723
30	一	沙茶豬肉炒麵 <small>麵.洋蔥.豬肉</small>	雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1 烤</small>	★炸地瓜球 X2 <small>地瓜球X2 炸</small>	金針花椰 <small>花椰菜.金針菇 煮</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>海芽.蛋.味噌</small>	豆奶回饋	5.4	2.4	1.7	2.4	723
31	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩魚 <small>魚.洋芋.紅蘿蔔 煮</small>	豆干肉絲小炒 <small>豆干.豬肉.蔥 炒</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽菜.紅蘿蔔.木耳 炒</small>	有機青菜	瘦肉粥 <small>白米.玉米.絞肉</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723