



雙翼食品 112年11月菜單

永和國小



符合三章一0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).張姝緹(第4985號).方慈麗(第8670號).羅頤(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 | 全蛋 | 豆魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|----------|---------------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 三 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 三杯雞 雞肉、蒜、炒 | 蒜香玉米肉蓉 玉米、絞肉、紅蘿蔔、煮 | 麵線絲瓜 絲瓜、麵線、煮 | 履歷 青菜 | 酸辣湯 豆腐、刈薯、木耳、紅蘿蔔 | | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 2 | 四 | 白飯 白米 | ★炸 海苔豬排X1 豬排X1、海苔、粉炸 | 關東煮 蘿蔔、貢丸、米血糕、煮 | 蝦炒高麗 高麗菜、櫻花蝦、炒 | 履歷 青菜 | 海芽湯 海芽、薑 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 1.6 | 2.4 | 721 |
| 3 | 五 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 烤雞翅X1 雞翅X1、烤 | 叻沙燒油腐 油豆腐、絞肉、煮 | 紅絲芽菜 豆芽、紅蘿蔔、木耳、炒 | 履歷 青菜 | 貢丸湯 貢丸、蘿蔔 | | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 719 |
| 6 | 一 | 野菇 炊飯 白米、玉米、香菇 | ★炸 椒鹽雞排X1 雞排X1、炸 | 蒸餃X2 豬肉、蒸餃X2、蒸 | 香菇白菜 白菜、紅蘿蔔、香菇、煮 | 履歷 青菜 | 味噌湯 豆腐、味噌 | | 5.4 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 721 |
| 7 | 二 | 小米飯 白米、小米 | 蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1、蒸 | 番茄豆腐 豆腐、絞肉、番茄、煮 | 鮮蔬花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮 | 有機 青菜 | 南洋肉骨茶 蘿蔔、排骨、肉骨茶包 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 716 |
| 8 | 三 | 五穀飯 白米、五穀米 | 京醬肉柳 豬肉、洋蔥、炒 | 洋蔥雞丁 洋蔥、雞肉、煮 | 塔香刈薯 刈薯、蒜、九層塔、煮 | 履歷 青菜 | 竹筍湯 竹筍、豬肉 | | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 9 | 四 | 白飯 白米 | 咖哩雞 雞肉、洋芋、煮 | 蝦仁 蒸蛋 蛋、蝦仁、蒸 | 木耳高麗 高麗菜、木耳、炒 | 履歷 青菜 | 玉米排骨湯 玉米、排骨 | 水果 | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 713 |
| 10 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 五香炆肉X1 炆肉X1、油 | 蘿蔔燉雞 蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔、煮 | 絲瓜雙色 絲瓜、紅蘿蔔、木耳、煮 | 履歷 青菜 | 海芽蛋花湯 海芽、蛋 | | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 13 | 一 | 白飯 白米 | ★鹽酥雞X3 雞肉X3、炸 | 栗子佛跳牆 白菜、筍片、豬肉、香菇、栗子、煮 | 香干條豆 豆干、條豆、炒 | 履歷 青菜 | 關東煮湯 蘿蔔、玉米、蒜 | | 5.4 | 2.4 | 1.7 | 2.5 | 713 |
| 14 | 二 | 番茄 肉醬麵 麵、番茄、豬肉 | 里肌豬排X1 豬排X1、燒 | 花枝丸X2 花枝丸X2、烤 | 脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔、煮 | 有機 青菜 | 巧達濃湯 南瓜、洋芋、蒜 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 15 | 三 | 白飯 白米 | 雞肉捲X1 雞肉捲X1、烤 | 油腐燒肉 油豆腐、豬肉、燒 | 針菇椰菜 花椰菜、金針菇、煮 | 履歷 青菜 | 酸菜湯 酸菜、豬肉 | | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 719 |
| 16 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 紅燒肉 豬肉、海帶、煮 | 麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2、烤 | 木耳扁蒲 扁蒲、木耳、煮 | 履歷 青菜 | 豆腐味噌湯 豆腐、味噌 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 2.4 | 713 |
| 17 | 五 | 紅扁豆飯 白米、紅扁豆 | 烤雞腿排X1 雞腿排X1、烤 | 茄汁打拋肉 乾丁、絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、煮 | 韭炒豆芽 豆芽菜、韭菜、炒 | 履歷 青菜 | 洋芋湯 洋芋、排骨、枸杞 | | 5.4 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 723 |
| 20 | 一 | 五穀飯 白米、五穀米 | 義式香草豬 豬肉、洋芋、番茄、義式香料、煮 | 香菇 蒸蛋 蛋、香菇、蒸 | 炒花椰菜 花椰菜、木耳、煮 | 履歷 青菜 | 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨 | | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 728 |
| 21 | 二 | 白飯 白米 | ★炸雞排X1 雞排X1、炸 | 咖哩肉醬 洋芋、絞肉、紅蘿蔔、煮 | 清炒高麗 高麗菜、木耳、炒 | 有機 青菜 | 味噌蛋花湯 海芽、蛋、味噌 | 水果 | 5.5 | 2.4 | 2.6 | 2.5 | 743 |
| 22 | 三 | 蕎麥飯 白米、蕎麥 | 筍乾肉柳 豬肉、筍干、油 | 雞柳條X2 雞柳條X2、烤 | 黃金玉米 玉米、刈薯、煮 | 履歷 青菜 | 大滷湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔 | | 5.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 726 |
| 23 | 四 | 香菇 油飯 白米、糯米、香菇 | 烤 蜜香雞排X1 雞排X1、烤 | 豆干滷肉 豆干、豬肉、炒 | 雙色大白 大白菜、紅蘿蔔、木耳、煮 | 履歷 青菜 | 冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉 | 水果 | 5.4 | 2.5 | 1.6 | 2.5 | 718 |
| 24 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 豆瓣魚 魚肉、凍豆腐、蔥、燒 | 香雞堡排X1 香雞堡排X1、烤 | 泰式錦絲 青木瓜、小黃瓜、番茄、煮 | 履歷 青菜 | 米粉湯 米粉、豆芽、韭菜 | | 5.5 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 716 |
| 27 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 糖炒翅小腿 X2 翅小腿X2、糖、芝麻、炒 | 香菇魚丸X1 竹筍、香菇、魚丸、煮 | 彩椒花椰 花椰菜、彩椒、煮 | 履歷 青菜 | 小魚味噌湯 蘿蔔、小魚乾、味噌 | 豆奶 回饋 | 5.4 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 721 |
| 28 | 二 | 雜糧飯 白米、雜糧米 | 沙茶肉片 豬肉、豆芽、洋蔥、炒 | 西魯肉白菜 白菜、豬肉、香菇、油 | 高麗冬粉 冬粉、高麗、煮 | 有機 青菜 | 玉米濃湯 玉米、洋芋 | 水果 | 5.5 | 2.5 | 1.7 | 2.4 | 723 |
| 29 | 三 | 白飯 白米 | 嫩汁雞排X1 雞翅X1、煮 | 番茄炒蛋 番茄、蛋、炒 | 沙茶海根 海帶根、煮 | 履歷 青菜 | 三絲湯 竹筍、榨菜、豬肉 | | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 711 |
| 30 | 四 | 木須 炒板條 板條、豬肉、木耳、洋蔥 | ★酥炸魚X1 魚排X1、蒜、炸 | 脆皮薯瓣X3 薯瓣X3、烤 | 紅片大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、煮 | 履歷 青菜 | 海帶雞湯 海帶、雞肉 | 水果 | 5.4 | 2.4 | 1.8 | 2.5 | 716 |