



雙翼食品 112年12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),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	全穀	豆	蔬	油	熱
1	五	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	洋蔥燒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 蒜, 煮</small>	烤 三節雞翅X1 <small>三節雞翅X1, 烤</small>	木耳白菜 <small>白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>		5.5	2.4	1.7	2.4	716
4	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	★ 炸豬排X1 <small>豬排X1, 炸</small>	巧達濃湯 肉丸X1 <small>洋芋, 玉米, 肉丸X1, 煮</small>	木耳花椰 <small>花椰菜, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
5	二	番茄肉醬 義式麵 <small>麵, 時蔬, 豬肉</small>	烤 照燒雞腿排X1 <small>雞排X1, 烤</small>	豬肉燒賣X2 <small>豬肉燒賣X2, 蒸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 木耳, 炒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
7	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛X1 <small>蒲燒鯛X1, 蒸</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 洋芋, 蛋, 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 煮</small>	履歷 青菜	柴魚味噌湯 <small>蘿蔔, 洋蔥, 柴魚, 味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
8	五	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	蔥爆肉絲 <small>豬肉, 豆干, 洋蔥, 蔥, 炒</small>	黃金泡菜雞 <small>泡菜, 南瓜, 雞肉, 紅蘿蔔, 煮</small>	蝦香條豆 <small>條豆, 蝦皮, 煮</small>	履歷 青菜	三絲湯 <small>竹筍, 豬肉, 木耳</small>		5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	雞排X1 <small>雞排X1, 燒</small>	肉臊 蒸蛋 <small>蛋, 絞肉, 蒸</small>	彩蔬扁蒲 <small>扁蒲, 木耳, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	羅宋排骨湯 <small>洋芋, 番茄, 排骨</small>		5.6	2.4	1.8	2.5	730
12	二	香椿什錦 炒飯 <small>白米, 玉米, 洋蔥</small>	★ 海苔炸豬排X1 <small>豬排X1, 海苔粉, 炸</small>	鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼X2, 蒸</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 木耳, 煮</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
14	四	白飯 <small>白米</small>	椰奶 咖哩豬 <small>豬肉, 洋芋, 煮</small>	小魚豆干 <small>干丁, 小魚干, 毛豆, 炒</small>	木耳四季 <small>條豆, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜, 金針菇</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
15	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	糖醋雞 <small>雞肉, 彩椒, 芝麻, 炒</small>	洋蔥炒甜條 <small>甜不辣, 洋蔥, 炒</small>	翠炒雙絲 <small>海帶絲, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	麵線羹 <small>麵線, 白菜</small>		5.5	2.5	1.8	2.5	730
18	一	白飯 <small>白米</small>	醋溜魚丁 <small>魚肉, 白菜, 燒</small>	蒸 瓜仔肉餅 <small>刈蓴, 豬肉, 瓜仔, 蒸</small>	雙星花椰 <small>花椰菜, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	大滷湯 <small>豆腐, 蒜, 木耳, 紅蘿蔔</small>		5.4	2.5	1.8	2.4	719
19	二	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	烤 香草雞腿排X1 <small>雞腿排X1, 香料, 烤</small>	香菇 蒸蛋 <small>蛋, 香菇, 蒸</small>	蝦香甘藍 <small>高麗菜, 蝦皮, 煮</small>	有機 青菜	酸菜豬肉湯 <small>酸菜, 豬肉</small>	水果/豆奶 回饋	5.4	2.4	1.7	2.5	713
21	四	肉燥 擔擔麵 <small>麵, 豆芽, 豬肉</small>	香雞排X1 <small>雞排X1, 燒</small>	魷魚丸 X2 <small>魷魚丸X2, 煮</small>	白菜滷 <small>白菜, 香菇, 煮</small>	履歷 青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	栗子燒肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 栗子, 煮</small>	★ 炸雞翅X1 <small>三節雞翅X1, 炸</small>	燒桂竹筍 <small>桂竹筍, 青豆, 煮</small>	履歷 青菜	冬至湯圓 <small>湯圓, 青菜, 肉</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726
25	一	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉, 蒜, 九層塔, 煮</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥, 木耳, 蛋, 炒</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜, 木耳, 煮</small>	履歷 青菜	藥膳薯塊湯 <small>洋芋, 豬肉</small>		5.6	2.5	1.7	2.4	730
26	二	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	蒲燒鯛X1 <small>蒲燒鯛X1, 蒸</small>	青醬洋芋雞 <small>洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔, 煮</small>	雞汁豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 雞肉, 紅蘿蔔, 煮</small>	有機 青菜	玉米刈薯湯 <small>玉米, 刈薯</small>	水果	5.4	2.4	1.8	2.4	711
28	四	香菇 油飯 <small>白米, 糯米, 香菇, 絞肉</small>	壽喜燒肉 <small>豬肉, 洋蔥, 煮</small>	★香雞堡排 X1 <small>香雞堡排X1, 烤</small>	沙茶海根 <small>海帶根, 沙茶醬, 煮</small>	履歷 青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>	水果	5.4	2.4	1.8	2.4	711
29	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	糖炒小雞腿 X2 <small>翅小腿X2, 糖, 芝麻, 炒</small>	回鍋肉片 <small>豆干, 豬肉, 高麗菜, 炒</small>	四季條豆 <small>條豆, 紅蘿蔔, 煮</small>	履歷 青菜	枕瓜肉絲湯 <small>冬瓜, 豬肉</small>		5.4	2.5	1.7	2.4	716