



雙翼食品 113年1+2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：02-2689506 營養師：李家興(營養字第2703號)、張姝純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含酒精之藥物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原，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	二	番茄肉醬麵 <small>麵, 番茄, 豬肉</small>	無骨雞排X1 <small>無骨雞排X1 煮</small>	★可樂餅X1 <small>可樂餅X1 烤</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蒜 炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>			5.6	2.2	1.7	2.4	708
4	四	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛X1 <small>蒲燒鯛X1 蒸</small>	蔥油雞 <small>雞肉, 結頭菜, 紅蘿蔔, 蔥 煮</small>	蝦皮白菜 <small>白菜, 蝦皮 煮</small>	履歷青菜	蘿蔔小魚湯 <small>蘿蔔, 小魚干</small>	水果		5.5	2.3	1.8	2.4	711
5	五	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	五香豬排X1 <small>豬排X1 油</small>	雙薯燉雞 <small>洋芋, 雞肉, 南瓜 燉</small>	芹炒雙絲 <small>海帶, 紅蘿蔔, 芹 煮</small>	履歷青菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 排骨</small>			5.5	2.4	1.7	2.5	720
8	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	★炸雞排X1 <small>雞排X1(無骨) 炸</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗, 鹹豬肉 炒</small>	冬瓜燉煮 <small>冬瓜, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 排骨</small>			5.5	2.4	1.7	2.5	720
9	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豚肉 <small>豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋, 香菇 蒸</small>	肉臊豆芽 <small>豆芽, 絞肉 煮</small>	有機青菜	味噌湯 <small>豆腐, 洋蔥, 味噌</small>	水果		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	四	上海菜飯 <small>白米, 雪菜, 豬肉</small>	五香焢肉X1 <small>焢肉X1 油</small>	黑糖蜜地瓜X3 <small>地瓜X3, 糖, 黑糖 炒</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜, 蒜 炒</small>	履歷青菜	馬鈴薯雞湯 <small>洋芋, 雞肉</small>	水果		5.5	2.3	1.8	2.5	715
12	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	沙茶蔥炒雞 <small>雞肉, 洋蔥, 蔥 炒</small>	佛跳牆 <small>筍, 白菜, 肉片, 芋頭 煮</small>	乾片條豆 <small>豆干, 條豆 炒</small>	履歷青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜, 排骨</small>	豆奶		5.4	2.5	1.7	2.5	721
15	一	白飯 <small>白米</small>	蘿蔔燉肉 <small>豬肉, 蘿蔔 燉</small>	燒烤甜不辣片X1 <small>甜不辣片X1 炒</small>	針菇蒲瓜 <small>扁蒲, 金針菇 煮</small>	履歷青菜	海芽味噌湯 <small>海芽, 味噌</small>			5.5	2.3	1.7	2.5	713
16	二	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	塔香豬排X1 <small>豬排X1 煮</small>	★麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2 炸</small>	洋芋燉煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	蘿蔔豬肉湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	水果		5.5	2.5	1.8	2.5	730
18	四	白飯 <small>白米</small>	油腐魚 <small>魚肉, 油腐 燒</small>	京醬肉絲 <small>刈筍, 豬肉, 小黃瓜 炒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽, 海芽 煮</small>	履歷青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨</small>	水果		5.4	2.3	1.8	2.5	708
16	五	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	咖哩雞肉 <small>雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 蛋 炒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>高麗菜, 味噌</small>			5.5	2.4	1.7	2.4	716
17	六	雞汁紅蔥飯 <small>白米, 雞肉, 紅蔥末</small>	蒸肉餅 <small>豬肉, 時蔬, 碎瓜 蒸</small>	冬瓜魚丸X1 <small>冬瓜, 魚丸X1, 紅蘿蔔 煮</small>	條豆炒肉 <small>條豆, 豬肉 炒</small>	履歷青菜	玉米蘿蔔湯 <small>蘿蔔, 玉米, 柴魚</small>			5.5	2.3	1.8	2.5	715
19	一	雜糧飯 <small>白米, 雜糧米</small>	香雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	菜脯蔥炒蛋 <small>菜脯, 蛋, 蔥 炒</small>	炒海帶根 <small>海帶根, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 豬肉</small>			5.5	2.4	1.8	2.4	718
20	二	麻香葷菇炊飯 <small>白米, 菇, 蔬菜</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉, 洋芋 燉</small>	豬肉燒賣X2 <small>豬肉燒賣X2 蒸</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜, 木耳 炒</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 味噌</small>	水果		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	蔥燒豬排X1 <small>豬排X1 燒</small>	★雞柳條X2 <small>雞柳條X2 烤</small>	玉米肉蓉 <small>玉米, 刈筍, 絞肉 煮</small>	履歷青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔, 雞肉, 雞骨架</small>	水果		5.5	2.5	1.8	2.4	726
23	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	翅小腿X2 <small>翅小腿X2 炒</small>	番茄咖哩 <small>洋芋, 雞肉, 紅蘿蔔, 番茄 煮</small>	彩蔬花椰 <small>花椰菜, 彩椒 炒</small>	履歷青菜	元宵節湯圓 <small>湯圓, 蔬菜, 絞肉</small>			5.4	2.3	1.7	2.4	701
26	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	洋蔥肉片 <small>豬肉, 洋蔥 炒</small>	花生粉米糕 <small>米糕, 花生粉 煮</small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	蔬菜雞湯 <small>結頭菜, 雞肉</small>			5.5	2.2	1.7	2.4	701
27	二	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	豉汁魚 <small>魚肉, 筍, 時蔬, 豆豉 燒</small>	蒸蛋 <small>蛋, 香菇 蒸</small>	炒豆芽菜 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜	黃瓜湯 <small>黃瓜, 金針菇</small>	水果		5.4	2.3	1.8	2.5	708
29	四	家常炒麵 <small>麵, 蔬菜, 豬肉</small>	里肌豬排X1 <small>豬排X1 煮</small>	★芝麻球X2 <small>芝麻球X2 炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜, 蝦皮 炒</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果		5.4	2.2	1.7	2.4	694

本菜單中所指豬排、雞排等部份，為不帶骨全肉部分，每人可食生重約為50g±8%；主菜方面的散肉類，以生重50-70g/份，搭配副菜1、副菜2、湯品、主食相關蛋白質含量以及菜單設計等因素調整，依照教育部國教署午餐份數規定，基準依據為國人膳食營養素參考攝取量修訂第七版(100年)、每日飲食指南(107年)及國民飲食指標(107年)，每類食物供應量可於每週間調整，平均每日供應量在建議值±8%以內。