



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:02-26895506.營養師:李家卿(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、含穀質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原，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> | 五香炆肉X1 <small>炆肉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>刈蓴, 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, 刈蓴, 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。