



雙翼食品 113年3月菜單

永和國小



符合三章—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).張姝緹(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 雞	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	五	白飯 白米	沙茶 白菜魚 魚肉,白菜煮	★炸小雞腿X2 翅小腿X2 炸	麻香黃芽 黃豆芽,海芽煮	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		5.5	2.5	1.7	2.4	723
4	一	紫米飯 白米,紫米	無骨雞排X1 無骨雞排X1 燒	瓜仔肉 乾丁,絞肉,醬瓜煮	金菇扁蒲 扁蒲,金針菇煮	履歷 青菜	結頭豬肉湯 結頭菜,豬肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
5	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋,椰漿煮	赤肉羹 蘿蔔,肉羹,柴魚煮	炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔炒	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
6	三	燕麥飯 白米,燕麥	照燒雞 雞肉,刈蓴,芋頭煮	玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔炒	炒條豆 條豆,紅蘿蔔炒	履歷 青菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		5.5	2.6	1.8	2.5	738
7	四	香菇 油飯 白米,糯米,香菇	★炸魚X1 薯條 魚排X1,薯條炸	油腐燒雞 油豆腐,雞肉燒	香菇白菜 白菜,香菇煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	水果	5.6	2.4	1.7	2.4	723
8	五	糙米飯 白米糙米	蒜香雞排X1 無骨雞排X1 燒	蒸蛋 蛋,蔥蒸	菇燒冬瓜 冬瓜,菇,紅蘿蔔煮	履歷 青菜	海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	一	白飯 白米	五香炆肉X1 炆肉X1 油	蘿蔔雞肉燒 蘿蔔,雞肉,蔥煮	白菜金菇 大白,紅蘿蔔,金針菇煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,蔬菜,紅蘿蔔,木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
12	二	紅醬義大利麵 麵,番茄,絞肉	雞排X1 無骨雞排X1 燒	豬肉燒賣X2 豬肉燒賣X2 蒸	炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
13	三	五穀飯 白米,五穀米	京醬肉柳 豬肉柳,洋葱,小黃瓜煮	肉末豆腐 豆腐,絞肉煮	蒜香甘藍 高麗菜,蒜炒	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔,雞肉		5.5	2.4	1.7	2.5	720
14	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,彩椒炒	肉臊 蒸蛋 蛋,豬肉蒸	沙茶海根 海根,紅蘿蔔煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,味噌	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
15	五	雜糧飯 白米,雜糧米	紅燒豬 豬肉,蘿蔔燒	★ 香雞堡排X1 香雞堡排X1 烤	菇燴絲瓜 絲瓜,菇煮	履歷 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜,雞肉,蔴鳳梨		5.5	2.4	1.8	2.5	723
18	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,鮑菇煮	番茄炒蛋 番茄,蛋炒	白菜滷 白菜,紅蘿蔔,菇滷	履歷 青菜	三絲湯 刈蓴,豬肉,木耳		5.4	2.4	1.8	2.4	711
19	二	酢醬拌麵 麵,豆干,豬肉	★海苔 炸豬排X1 豬排X1,海苔粉炸	花枝丸X2 花枝丸X2,蔥燒	韭菜豆芽 豆芽,韭菜炒	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
20	三	白飯 白米	麻油雞 雞肉,高麗菜煮	豆干小炒 豆干,肉絲,芹炒	木耳黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔,木耳煮	履歷 青菜	山藥排骨湯 洋芋,山藥,排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
21	四	糙米飯 白米,糙米	滷豬排X1 豬排X1 油	豆腐魚 豆腐,魚肉煮	炒桂竹筍 桂竹筍炒	履歷 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔,雞肉,菜脯	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
22	五	白飯 白米	堅果小雞腿X2 翅小腿X2 炒	燴三鮮 筍片,鮑魚,肉絲,菇煮	結頭肉末 結頭菜,木耳,絞肉燒	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋,菇		5.5	2.5	1.8	2.4	726
25	一	小米飯 白米,小米	刈蓴肉片 豬肉,刈蓴,青豆燒	咖哩洋芋雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳	豆奶 回	5.4	2.4	1.8	2.4	711
26	二	白飯 白米	宮保魚 魚肉,小黃瓜炒	肉臊蒸蛋 蛋,豬肉煮	薑絲冬瓜 冬瓜,薑滷	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
27	三	雜糧飯 白米,雜糧米	筍乾燒肉 豬肉,筍乾燒	綜合甜不辣 甜不辣,油腐,魚丸煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔炒	履歷 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		5.4	2.4	1.8	2.5	715
28	四	照燒烏龍 炒麵 麵,洋葱,豬肉	燒雞排X1 雞排X1 燒	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2 蒸	炒海帶絲 海絲,芹炒	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	五	五穀飯 白米,五穀米	味噌豬排X1 豬排X1 燒	芽菜炒雞 洋葱,豆芽,雞肉炒	茄汁豆腐 豆腐,青豆燒	履歷 青菜	麵線羹 麵線,白米		5.4	2.5	1.7	2.4	716

依教育部國教署公布「學校午餐食物內容及營養基準」規定，菜單中每日各類食材(含豆魚蛋肉類)份數皆有呈現於月菜單表格中。本菜單中主菜肉品-豬排、雞排之不帶骨部分，每人可食生重約為50g±8%，肉品重量亦會依照烹調方式略有調整；主菜散肉類，則因會依照當日副菜及湯品等食材內容搭配，每人肉類生重約為50-70g；而魚排及散魚克數亦同，惟水產類會因魚種、肉質含水率等變因，會有不同比例之收縮率。