



# 雙翼食品 113年4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).張姝純(第4985號).方慈霞(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	雜糧飯 白米, 雜糧	醬燒豬 豬肉, 高麗, 燒	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 炒	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔, 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔, 味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	二	豬肉什錦炒麵 麵, 豬肉	杏片雞排X1 雞排X1, 杏片, 煮	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕X1, 蒸	芹香冬瓜 冬瓜, 芹, 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	5.4	2.5	1.6	2.5	718
8	一	白飯 白米	和風雞肉燒 雞肉, 洋蔥, 金針菇, 燒	綠豆酥捲X1 綠豆酥捲X1, 烤	豆干竹筍 豆干, 竹筍, 季豆, 炒	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜, 豬肉		5.6	2.5	2.5	2.4	750
9	二	燕麥飯 白米, 燕麥	京醬炒肉 豬肉, 豆芽, 小黃瓜, 炒	蒸蛋 蛋, 時蔬, 蒸	炒甘藍菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
11	四	五穀飯 白米, 五穀米	糖醋魚柳X2 魚條X2, 燒	紅燒肉 豬肉, 蘿蔔, 燉	炒海帶絲 海帶絲, 紅蘿蔔, 炒	履歷青菜	裙帶味噌湯 海芽, 蛋	水果	5.4	2.5	1.8	2.4	719
12	五	櫻花蝦炒飯 白米, 櫻花蝦	燒豬排X1 豬排X1, 燒	★ 芝麻球X2 芝麻球X2, 炸	香菇白菜 白菜, 菇, 煮	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨		5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	一	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥, 炒	番茄炒蛋 番茄, 蛋, 炒	燒桂竹筍 竹筍, 紅蘿蔔, 燒	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 雞肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
16	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	★ 炸翅小腿X2 翅小腿X2, 炸	洋芋肉醬 洋芋, 絞肉, 紅蘿蔔, 煮	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜, 炒	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐, 味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
18	四	沙茶烏龍炒麵 麵, 時蔬, 沙茶	燒雞排X1 雞排X1, 燒	燒烤甜不辣X1 甜不辣X1, 玉米, 炒	白菜滷 白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜, 豬肉	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	五	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	醬燒魚 魚肉, 豆腐, 煮	麥香雞堡排X1 麥香雞堡排X1, 烤	紅絲青花 花椰菜, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	結頭菜雞湯 結頭菜, 雞肉		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	一	白飯 白米	冬瓜雞 雞肉, 冬瓜, 燒	鹹豬肉香干 豆干, 鹹豬肉, 時蔬, 炒	肉末粉絲 寬粉, 絞肉, 豆芽, 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐, 筍, 紅蘿蔔		5.6	2.5	1.7	2.4	730
23	二	雞汁雞肉飯 白米, 雞肉	筍香滷肉 豬肉, 筍, 燉	★ 麥克雞塊X2 麥克雞塊X2, 烤	木耳椰菜 花椰菜, 木耳, 煮	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇, 柴魚	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
25	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	壕香豬排X1 豬排X1, 燉	肉骨茶香蒸蛋 蛋, 蔥, 肉骨茶包, 蒸	鮮蔬大瓜 黃瓜, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	麻油雞湯 高麗菜, 雞肉	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
26	五	白飯 白米	芝麻蜜汁雞 雞肉, 彩椒, 芝麻, 炒	玉米豬肉 玉米, 豬肉, 紅蘿蔔, 煮	醬燒海根 海帶根, 燒	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	一	糙米飯 白米, 糙米	塔香翅小腿X2 翅小腿X2, 九層塔, 炒	回鍋肉片 豆干, 高麗菜, 豬肉, 炒	翠炒雙絲 豆芽, 紅蘿蔔, 炒	履歷青菜	三絲湯 刈蓴, 豬肉, 木耳	豆奶回饋	5.5	2.5	1.7	2.5	728
30	二	白飯 白米	★ 炸魚排X1 魚排X1, 炸	番茄蛋豆腐 番茄, 蛋, 豆腐, 炒	鮮蔬條豆 條豆, 木耳, 煮	有機青菜	海芽湯 海芽	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709

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。