



雙翼食品 114年6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：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢蒂(第011132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，不適台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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	招牌 雞肉飯 <small>白米、雞肉</small>	五香豬排X1 <small>豬排X1 燒</small>	海苔 魷魚丸X2 <small>魷魚丸X2、海苔粉 烤</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	二	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	筍燒肉羹 <small>筍、肉羹 燒</small>	木耳四季 <small>條豆、木耳 煮</small>	有機 青菜	薑絲海芽湯 <small>海芽</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
5	四	白飯 <small>白米</small>	★ 炸雞排X1 <small>雞排X1 炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉 燒</small>	蔬菜冬粉 <small>冬粉、高麗 煮</small>	履歷 青菜	黃瓜大骨湯 <small>黃瓜、大骨</small>	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	時蔬肉柳 <small>豬肉、時蔬 炒</small>	烤 香雞堡排X1 <small>香雞堡排X1 烤</small>	脆炒海絲 <small>海帶絲、紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	馬鈴薯雞湯 <small>洋芋、雞肉、雞骨</small>		5.5	2.5	1.8	2.4	726
9	一	白飯 <small>白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔 炒</small>	蒸蛋 <small>蛋、時蔬 蒸</small>	木耳花椰 <small>花椰菜、木耳 炒</small>	履歷 青菜	竹筍豚肉湯 <small>竹筍、豬肉</small>		5.5	2.5	1.6	2.4	721
10	二	茄汁肉醬 義大利麵 <small>麵、豬肉</small>	嫩汁豬排X1 <small>豬排X1 燒</small>	★ 炸薯餅X2 <small>薯餅X2 炸</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米、洋芋</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
12	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	南洋叻沙豬 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮</small>	醬燒魚條X2 <small>魚條X2 燒</small>	燒油豆腐 <small>油豆腐 燒</small>	履歷 青菜	日式蘿蔔湯 <small>蘿蔔、味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
13	五	白飯 <small>白米</small>	香草雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	蒲燒甜條年糕 <small>甜不辣、年糕、洋蔥 燒</small>	奶香白菜 <small>白菜、南瓜 煮</small>	履歷 青菜	針菇海芽湯 <small>海芽、針菇</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	古早味 油飯 <small>白米、糯米、豬肉</small>	麻婆魚丁 <small>魚肉、白菜 煮</small>	蘋果派X1 <small>蘋果派X1 烤</small>	紅絲條豆 <small>條豆、紅蘿蔔 煮</small>	履歷 青菜	榨菜雞湯 <small>榨菜、雞肉、雞骨</small>		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	二	白飯 <small>白米</small>	醬燒雞排X1 <small>雞排X1 燒</small>	打拋豬肉乾丁 <small>乾丁、絞肉、時蔬 煮</small>	脆炒三絲 <small>豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>豆腐、味噌</small>	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	四	白飯 <small>白米</small>	黃燜雞 <small>雞肉、洋芋 煮</small>	★ 炸春捲X1 <small>春捲X1 炸</small>	肉末油腐 <small>油豆腐、絞肉 煮</small>	履歷 青菜	海帶排骨湯 <small>海帶、大骨</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716
20	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	韓式泡菜燒肉 <small>豬肉、泡菜 燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔 煮</small>	鮮蔬大瓜 <small>黃瓜、木耳 煮</small>	履歷 青菜	筍仔雞湯 <small>筍、雞肉、雞骨</small>		5.5	2.5	1.8	2.5	730
23	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	★ 炸雞翅X1 <small>雞翅X1 炸</small>	壽喜燒豆腐 <small>豆腐、洋蔥、絞肉 燒</small>	白菜滷 <small>白菜、紅蘿蔔 滷</small>	履歷 青菜	冬瓜豬肉湯 <small>冬瓜、豬肉</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
24	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	糖醋魚 <small>魚肉、洋蔥 燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋 蒸</small>	翠炒海帶 <small>海帶 炒</small>	有機 青菜	蘿蔔玉米湯 <small>蘿蔔、玉米</small>	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
26	四	白醬 義大利麵 <small>麵、時蔬</small>	燒肉排X1 <small>豬排X1 燒</small>	麥克雞塊 X2 <small>麥克雞塊X2 烤</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜 煮</small>	履歷 青菜	海芽湯 <small>海芽</small>		5.5	2.5	1.7	2.4	723
27	五	白飯 <small>白米</small>	青醬雞 <small>雞肉、洋芋 煮</small>	豆干滷肉 <small>豆干、豬肉 滷</small>	炒四季豆 <small>條豆、紅蘿蔔 炒</small>	履歷 青菜	蔬菜大骨湯 <small>刈草、大骨</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721