



# 雙翼食品 113年8+9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:李家興(營養字第2703號),張妹健(第4985號),方慈麗(第8670號),李寶得(第011132號)  
◎本菜單可能有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含鈉質之穀物、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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
30	五	胚芽飯 白米,胚芽	無骨雞排X1 雞排X1 燒	紅燒肉 蘿蔔,紅蘿蔔,豬肉 燒	蒜香花椰 花椰菜,木耳 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.6	2.4	2.1	2.4	733
2	一	地瓜飯 白米,地瓜	壽喜燒肉 豬肉,洋葱,金針菇 煮	韓式白菜雞 白菜,雞肉,紅蘿蔔,芝麻 煮	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.5	2.5	2.2	2.5	740
3	二	香菇肉燥麵 麵,時蔬,絞肉,香菇	★炸雞排X1 雞排X1 炸	招牌肉羹 筍,肉羹 煮	鮮蔬四季 綠豆,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	水果	5.4	2.4	2.3	2.5	728
4	三	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1 滷	玉米雞粒 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔,毛豆 煮	炒高麗菜 高麗菜,蒜 炒	履歷 青菜	結頭雞湯 結頭菜,雞肉		5.5	2.5	2.2	2.4	736
5	四	糙米飯 白米,糙米	雙薯鮑菇雞 雞肉,洋芋,南瓜,鮑菇 煮	醬爆干片肉柳 豆干,豬肉,綠豆,蒜 炒	紅片冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄,洋葱,蛋	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	740
6	五	白飯 白米	打拋豬 絞肉,洋葱,番茄 煮	蒸蛋 蛋,蔥,蒜 蒸	麥克雞塊 雞塊X1 烤	履歷 青菜	刈薯排骨湯 刈薯,排骨		5.6	2.5	2.1	2.4	740
9	一	櫻花蝦炒飯 白米,櫻花蝦	無骨雞排X1 雞排X1 燒	海苔香鬆搖薯條X4 薯條X4,海苔粉 烤	鮮蔬扁蒲 扁蒲,木耳 煮	履歷 青菜	針菇味噌湯 蘿蔔,針菇,味噌		5.5	2.4	2.2	2.5	733
10	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	貢丸滷味 蘿蔔,貢丸,海帶 滷	脆炒高麗 高麗,時蔬 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.6	2.5	2.1	2.4	740
11	三	雜糧飯 白米,雜糧米	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮	香菇肉燥 乾丁,絞肉,紅蘿蔔 煮	蔬菜粉絲 冬粉,白菜 煮	履歷 青菜	海芽湯 海芽		5.5	2.4	2.1	2.5	730
12	四	白飯 白米	紅燒魚排X1 魚排X1 燒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	肉燥豆芽 豆芽,絞肉 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍,排骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728
13	五	五穀飯 白米,五穀飯	★鹽酥雞X3 雞肉X3 炸	肉蓉豆腐 豆腐,絞肉 煮	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	黃瓜湯 黃瓜,金針菇		5.5	2.5	2.1	2.5	738
16	一	地瓜飯 白米,地瓜	京醬豬肉 豬肉,洋葱 燒	百頁雞 百頁,雞肉 煮	白菜滷 白菜,蒜 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 刈薯,榨菜,豬肉		5.4	2.5	2.3	2.5	736
17	二	中秋節休假一天											
18	三	雜糧飯 白米,雜糧米	香菇雞 雞肉,蘿蔔,醬瓜,香菇 煮	鹹豬肉小炒 豆干,鹹豬肉,紅蘿蔔 炒	燒烤醬圓片X1 甜不辣X1 燒	履歷 青菜	小魚味噌湯 海芽,小魚干,味噌		5.4	2.5	2.2	2.4	729
19	四	羅勒義式麵 麵,時蔬,絞肉	燒豬扒X1 豬排X1 燒	★麥香雞堡排X1 雞堡排X1 炸	木耳條豆 綠豆,木耳 煮	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋,時蔬	水果	5.5	2.5	2.2	2.3	731
20	五	糙米飯 白米,糙米	雞排X1 無骨雞排X1 燒	咖哩燒肉 洋芋,豬肉,紅蘿蔔 煮	油腐青粒 油豆腐,青豆 燒	履歷 青菜	藥膳排骨湯 蘿蔔,排骨		5.5	2.4	2.1	2.4	726
23	一	雞汁雞肉飯 白米,雞肉	燒豬排X1 豬排X1 燒	筍丁肉末 竹筍,絞肉,綠豆,紅蘿蔔 煮	綠豆沙捲X1 綠豆沙捲X1 烤	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.4	2.4	2.1	2.3	714
24	二	胚芽飯 白米,胚芽	★炸魚條X2 魚條X2 炸	蒲燒甜不辣 甜不辣,年糕,洋葱,芝麻 煮	塔香雙絲 海帶,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,豬肉	水果	5.5	2.4	2.3	2.4	731
25	三	白飯 白米	滷肉 豬肉,蘿蔔 滷	糖炒小棒腿X2 翅小腿X2 炒	蒜香高麗 高麗菜,紅蘿蔔,蒜 煮	履歷 青菜	筍仔雞湯 竹筍,雞肉		5.4	2.4	2.2	2.3	717
26	四	薏仁飯 白米,洋薏仁	冬瓜雞 雞肉,冬瓜,鹹冬瓜 煮	蒸蛋 蛋,香菇 蒸	四季乾片 綠豆,乾片 煮	履歷 青菜	排骨湯 海帶,排骨	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	五	紫米飯 白米,紫米	五香炆肉X1 炆肉X1 滷	沙茶芽菜炒肉 豆芽,豬肉,紅蘿蔔 炒	鮮菇白菜 白菜,蒜 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋,蒜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
30	一	雜糧飯 白米,雜糧米	蒲燒雞 雞肉,洋葱 炒	玉米絞肉 玉米,洋芋,絞肉 煮	木耳黃瓜 黃瓜,木耳 煮	履歷 青菜	三絲湯 豆芽,豆皮,豬肉,韭菜	豆奶 回饋	5.4	2.4	2.1	2.4	719