



雙翼食品 115年10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).張煥純(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢萍(第01132號).劉玉琳(第013190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	四	白飯 白米	照燒蜜汁豬 豬肉、時蔬 煮	黑輪片X1 黑輪片X1 燒	脆炒雙色 豆芽菜、韭菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔、雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	宮保雞 雞肉、彩椒 煮	韓式泡菜燒肉 泡菜、豬肉 煮	玉米乾丁 玉米、豆干、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
5	一	白飯 白米	紅燒魚 魚肉、豆腐 燒	無骨雞排X1 無骨雞排X1 煮	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉 煮	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
6	二	肉茸炒飯 白米、時蔬、絞肉	醬燒雞排X1 雞排X1 燒	芝麻球X1 芝麻球X1 烤	肉燥季豆 條豆、絞肉、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
7	三	白飯 白米	三杯豬 豬肉、時蔬、九層塔 煮	五味油腐雞茸 油豆腐、雞絞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	紅燒雞湯 白菜、雞骨架		5.6	2.4	1.7	2.5	727
8	四	雜糧飯 白米、雜糧	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	白菜獅子頭X1 獅子頭X1、白菜 煮	蝦皮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	履歷 青菜	味噌湯 海芽、時蔬、味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉、洋蔥 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	清炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.4	716
13	二	蘑菇鐵板麵 麵、時蔬	豬排X1 豬排X1 油	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	花椰拌菇 花椰菜、菇 煮	有機 青菜	海芽金菇湯 海芽、金針菇	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	三	白飯 白米	鹽蔥雞 雞肉、洋蔥、蔥 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	冰糖滷味 海帶、豆干 滷	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	四	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	★翅小腿X2 翅小腿X2 炸	紅蔥雙絲 豆芽、時蔬 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	豆奶 回饋	5.4	2.4	1.8	2.5	716
16	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 炒	爆炒豆乾肉絲 豆干、豬肉 炒	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚粉 煮	履歷 青菜	刈薯肉絲湯 刈薯、豬肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714
19	一	紫米飯 白米、紫米	五香豬排X1 豬排X1 燒	雜菜粉絲 粉絲、時蔬、絞肉 煮	菇炒高麗 高麗菜、菇 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
20	二	白飯 白米	香菇雞 雞肉、蘿蔔、花瓜、香菇 煮	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、豬絞肉、蔥 煮	叻沙洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜、大骨	水果	5.6	2.5	1.8	2.5	737
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	打拋豬 豬絞肉、時蔬、九層塔 煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、時蔬 炒	蝦皮條豆 條豆、蝦皮 滷	履歷 青菜	茼菜雞湯 刈薯、雞骨架、茼菜		5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	四	茄醬義大利麵 麵、時蔬	燒雞排X1 雞排X1 燒	★海苔薯條X4 薯條X4、海苔粉 炸	清炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
23	五	紅藜飯 白米、紅藜米	醬燒魚丁 魚丁、白菜 煮	雞堡排X1 雞堡排X1 烤	蒜香海絲 海帶、蒜 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	小米飯 白米、小米	蘑菇醬燒豬 豬肉、鮑菇 炒	台式年糕雞 白菜、年糕、雞肉 燒	針菇錦瓜 時瓜、金針菇 煮	有機 青菜	藥膳風味湯 蘿蔔、洋蔥仁、大骨、枸杞	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	三	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅X1 烤	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	韓式黃芽 黃芽、海芽 煮	履歷 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	烤雞排X1 雞排X1 烤	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麵線羹 麵線、時蔬		5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	五	香菇油飯 白米、糯米、香菇	京醬雞丁 雞肉、豆干 燒	吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗、菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716