雙翼食品 115年11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).方慈儀(第8670號).李賢蒂(第011132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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	中華風味炒麵 麵.時蔬	燒豬排X1 豬排X1 燒	海苔薯瓣X3 薯瓣X3.海苔香鬆 烤	蝦香白菜 白菜.蝦皮 煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍.雞骨架		5.4	2.4	1.8	2.4	711
3	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉.高麗.枸杞 煮	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	蒜香海絲 海帶絲 煮	有機青菜	洋芋豬骨湯 洋芋.大骨	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	三	紫米飯 白米.紫米	紅燒肉 豬肉.小排.蘿蔔 燒	海鮮排X1 海鮮排X1 烤	木耳花椰 花椰菜.木耳 煮	履歷青菜	羅宋湯 高麗.番茄.絞肉		5.3	2.3	1.8	2.5	701
5	四	白飯 白米	★炸雞腿排X1 雞腿排X1 炸	哨子豬肉豆腐 豆腐.絞肉.青豆 煮	鮮炒時瓜 時瓜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	日式蔬菜湯 洋蔥.菇.味噌		5.3	2.4	1.7	2.4	702
6	五	紅藜飯 白米.紅藜米	酸菜魚 魚肉.白菜.酸菜 煮	香菇肉燥 乾丁.絞肉.香菇.醬瓜 煮	奶香薯塊 洋芋.南瓜 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.5	2.3	1.7	2.4	708
9	一	香菇油飯 白米.糯米.香菇	甜醬洋釀雞 雞肉.洋蔥 燒	鍋貼X2 鍋貼X2 蒸	翠炒甘藍 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽.針菇		5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	二	薏仁飯 白米.洋薏仁	燒豬排X1 豬排X1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜.時蔬.韭菜 炒	有機青菜	柴魚三絲湯 刈薯.木耳.紅蘿蔔	水果	5.4	2.3	1.8	2.4	704
11	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉.時蔬 煮	海鮮丸X1 海鮮丸X1.豆干 煮	白菜滷 白菜.菇 滷	履歷青菜	玉米湯 玉米.洋芋		5.3	2.3	1.7	2.4	694
12	四	糙米飯 白米.糙米	鮑菇香草豬 豬肉.鮑菇.洋蔥 煮	烤雞排X1 雞排X1 烤	絲瓜凍腐 凍豆腐.絲瓜 煮	履歷青菜	結頭肉絲湯 結頭菜.豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
13	五	白飯 白米	★炸 翅小腿X2 翅小腿X2 炸	咖哩肉醬 洋芋.絞肉 煮	紅絲四季 條豆.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	肉蓉玉米炒飯 白米.時蔬.絞肉	京醬燒肉 豬肉.刈薯 煮	黃金魚條X2 魚條X2 烤	蒜香海根 海帶根.蒜 煮	履歷青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔.雞骨架		5.3	2.5	1.7	2.4	709
17	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	肉燥骰子油腐 油豆腐.絞肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	有機青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜.大骨	水果	5.5	2.3	1.8	2.5	715
18	三	胚芽飯 白米.胚芽米	豬排X1 豬排X1 煮	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋.時蔬		5.3	2.4	1.7	2.4	702
19	四	白飯 白米	★炸雞排X1 雞排X1 炸	沙茶海鮮羹 蘿蔔.魚羹 煮	黃金玉米 玉米.洋芋 煮	履歷青菜	三絲豆腐湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔	豆奶回饋	5.5	2.5	1.6	2.4	721
20	五	糙米飯 白米.糙米	榨菜豬 豬肉.榨菜 炒	京醬豆干肉絲 豆干.肉絲.薑 炒	毛豆結頭 結頭菜.毛豆 煮	履歷青菜	味噌海帶湯 海帶.味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
23	一	番茄肉醬麵 麵.番茄.絞肉	菲力雞排X1 雞排x1 燒	吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	芽菜三絲 豆芽.木耳.時蔬 煮	履歷青菜	玉米湯 玉米.洋芋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	二	蕎麥飯 白米.蕎麥	泰式打拋豬 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔 煮	蜜汁黑干 黑豆干.紅蘿蔔 滷	螞蟻上樹 冬粉.白菜.絞肉 煮	有機青菜	苓菜鮮瓜湯 冬瓜.苓菜	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	711
25	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉.洋蔥 煮	菜脯炒蛋 菜脯.蛋 炒	條豆金茸 條豆.金針菇.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔.大骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712
26	四	燕麥飯 白米.燕麥	椰汁咖哩豬 豬肉.洋芋 煮	雞堡排X1 雞堡排X1 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	味噌蛋花湯 蔬菜.蛋.味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
27	五	白飯 白米	沙茶鮮魚 魚肉.白菜 煮	茄汁肉醬豆腐 豆腐.絞肉 煮	海結麵輪 海結.麵輪 滷	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜.大骨		5.5	2.4	1.6	2.4	713
30	一	紫米飯 白米.紫米	雞排X1 雞排X1 燒	玉米炒蛋 玉米.蛋 炒	高麗香菇 高麗.香菇 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.4	716