



雙翼食品 113年12月菜單

頭前國中



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).張姝純(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢靜(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	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉.洋蔥.針菇.芝麻 燒	洋芋雞 洋芋.雞肉.紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.6	2.5	2.1	2.4	810
3	二	燕麥飯 白米.燕麥	糖醋雞 雞肉.洋蔥 煮	筍香肉羹 竹筍.肉羹 煮	炒甘藍菜 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	刈薯豬肉湯 刈薯.豬肉.木耳		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	三	白飯 白米	法式菇菇燉肉 豬肉.洋芋.菇.彩椒 炒	蠔油雞汁油腐 油腐.雞肉.青豆 滷	翠炒海絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	四	胚芽飯 白米.胚芽	嫩汁雞排 雞排X1 燒	豆干肉絲小炒 豆干.肉絲.紅蘿蔔 煮	黃瓜雲耳 黃瓜.木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐.海帶.柴魚.味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷	白菜年糕 白菜.年糕.絞肉.時蔬 煮	時蔬金玉 玉米.時蔬 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.雞肉.雞骨架		6.6	2.4	2.0	2.5	805
9	一	紫米飯 白米.紫米	三杯雞 雞肉.紅蘿蔔.九層塔 炒	蒜香黑輪燒 黑輪.洋蔥.玉米 煮	紅絲四季 條豆.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍湯 竹筍.豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	二	白飯 白米	蠔汁燒肉 豬肉.冬瓜 煮	番茄豆腐 豆腐.絞肉.番茄 煮	韭菜豆芽 韭菜.菜.豆 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 海芽.蛋.味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
11	三	五穀飯 白米.五穀米	燒雞翅 雞翅X1 燒	白菜魚丸 白菜.魚丸.南瓜 煮	炒葫蘆瓜 葫蘆瓜.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	菜脯排骨湯 蘿蔔.大骨.菜脯	水果	6.5	2.4	2.0	2.6	802
12	四	白飯 白米	蒜酥魚 魚肉.百頁.蒜 炸	奶香炒蛋 洋芋.蛋.紅蘿蔔 炒	炒高麗菜 高麗菜.木耳 炒	有機 青菜	大滷湯 豆腐.筍.木耳.紅蘿蔔		6.6	2.4	2.1	2.5	807
13	五	菜脯炒飯 白米.時蔬.菜脯	醬燒雞排 雞排X1 燒	肉末蔬菜粉絲 冬粉.蔬菜.絞肉.紅蘿蔔 煮	芝麻豆干 豆干.芝麻 燒	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	一	白飯 白米	炸蝦排 蝦排X1 炸	黑醋野菜雞 洋蔥.雞肉.彩椒.花椰 煮	雙色玉米 玉米.洋芋 煮	履歷 青菜	日式小魚湯 豆腐.小魚乾.味噌		6.6	2.5	2.0	2.6	817
17	二	麥片飯 白米.麥片	黃燜雞 雞肉.洋芋 煮	肉末乾丁 乾丁.絞肉.毛豆 煮	麻香海結 海結.芝麻 滷	履歷 青菜	彩頭豬肉湯 蘿蔔.肉絲		6.6	2.6	2.0	2.5	820
18	三	白飯 白米	普羅旺斯燉肉 豬肉.洋芋.番茄.九層塔 燉	洋蔥甜不辣 甜不辣.洋蔥 炒	薑絲冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋.菇	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
19	四	白飯 白米	花椒川味雞 雞肉.彩椒 煮	綜合滷味拼盤 油腐.貢丸.蘿蔔 滷	鮮菇白菜 白菜.鮮菇 煮	有機 青菜	針菇海帶湯 海芽.金針菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	五	甜麵醬 乾拌麵 麵.豆干.時蔬	紅燒豬排 豬排X1 燒	醬燒雞 時蔬.雞肉.紅蘿蔔 燒	鯉魚蘿蔔 蘿蔔.柴魚粉 煮	履歷 青菜	羅宋湯 高麗.洋蔥.番茄.絞肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	一	白飯 白米	壽喜燒雞 雞肉.洋蔥 燒	薯塊肉醬 洋芋.絞肉.花椰 煮	鐵板豆芽 豆芽.韭菜.紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇.柴魚		6.6	2.4	2.1	2.5	807
24	二	五穀飯 白米.五穀米	滷豬排 豬排X1 滷	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	木耳條豆 條豆.木耳 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽.薑		6.5	2.6	2.1	2.5	815
25	三	白飯 白米	洋蔥雞 雞肉.洋蔥 炒	哨子豆腐 豆腐.絞肉.青豆 煮	燒桂竹筍 桂竹筍 燒	履歷 青菜	薏仁排骨湯 洋芋.大骨.洋蔥仁	水果	6.5	2.6	2.0	2.4	808
26	四	紅藜飯 白米.紅藜	甜麵醬肉燥 絞肉.干丁 煮	雞堡排 雞堡排X1 烤	彩繪大瓜 黃瓜.木耳.紅蘿蔔 煮	有機 青菜	味噌湯 油腐.洋蔥.味噌		6.5	2.5	2.0	2.4	801
27	五	鮮蔬炒麵 麵.時蔬	蔥爆干片 干片.蔥.時蔬 炒	起司球 起司球X1 烤	高麗時蔬 高麗.時蔬 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		6.6	2.4	2.1	2.4	803
30	一	糙米飯 白米.糙米	栗子燒肉 豬肉.洋芋.栗子 燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔.肉羹.時蔬 煮	打拋粉絲 冬粉.豆芽.絞肉.紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉		6.6	2.4	2.0	2.4	800
31	二	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	肉燥油豆腐 油豆腐.絞肉 煮	菇炒結頭 結頭菜.菇 炒	履歷 青菜	竹筍豬肉湯 竹筍.豬肉		6.5	2.6	2.0	2.4	808