



雙翼食品 115年3月菜單

樹林高中



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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢萍(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	紫米飯 白米,紫米	春川年糕雞 雞肉,泡菜,年糕炒	玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔炒	開陽扁蒲 扁蒲,木耳,蝦皮煮	履歷青 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
3	二	白飯 白米	奶香咖哩豬 豬肉,洋芋,椰奶煮	赤肉羹 蘿蔔,肉羹,柴魚粉煮	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔炒	履歷青 青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.4	2.6	2.0	2.5	806
4	三	燕麥飯 白米,燕麥	脆皮雞翅 雞翅X1炸	蒜苗干片炒肉 豆干,豬肉,蒜苗炒	鮮炒椰菜 花椰菜,紅蘿蔔炒	履歷青 青菜	結頭大骨湯 結頭菜,大骨		6.3	2.7	2.2	2.5	811
5	四	白飯 白米	紅燒肉 豬肉,冬瓜,青豆煮	鍋燒嫩腐雞 油豆腐,雞肉,紅蘿蔔燒	蔬菜冬粉 冬粉,白菜煮	有機青 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.5	2.7	2.3	2.4	823
6	五	叻沙醬炒麵 麵,時蔬	燒雞排 雞排X1燒	洋芋燉肉 洋芋,豬肉,紅蘿蔔煮	針菇海根 海根,金針菇煮	履歷青 青菜	竹筍湯 竹筍,雞骨		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	一	白飯 白米	蜜醬魚球 鮮魚肉,時蔬煮	鮮瓜貢丸 黃瓜,貢丸,木耳煮	翠炒雙絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔炒	履歷青 青菜	日式味噌湯 海芽,腐皮,味噌		6.3	2.6	2.1	2.5	801
10	二	雜糧飯 白米,雜糧米	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋,紅蘿蔔煮	螞蟻上樹 冬粉,時蔬,絞肉煮	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔炒	履歷青 青菜	蔬菜大骨湯 蘿蔔,大骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
11	三	胚芽飯 白米,胚芽米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生油	酸菜滷味 蘿蔔,甜不辣,酸菜油	蒜香甘藍 高麗菜,蒜炒	履歷青 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.4	2.6	2.1	2.6	813
12	四	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉,南瓜煮	瓜仔肉 乾丁,絞肉,醬瓜煮	彩蔬條豆 條豆,紅蘿蔔炒	有機青 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨		6.3	2.6	2.2	2.5	804
13	五	小米飯 白米,小米	五香焢肉 焢肉X1油	奶香青醬雞 洋芋,雞肉,義式香料煮	蒜香玉米 玉米,時蔬,紅蘿蔔煮	履歷青 青菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,蛋		6.4	2.6	2.0	2.5	806
16	一	燕麥飯 白米,燕麥	三杯雞 雞肉,鮑菇煮	茶葉蛋 茶葉蛋X1油	奶香白菜 白菜,南瓜,紅蘿蔔煮	履歷青 青菜	鮮瓜大骨湯 黃瓜,大骨		6.4	2.5	2.0	2.6	803
17	二	白飯 白飯	沙茶炒肉 豬肉,洋蔥,蔥炒	麻香米血糕 米血糕,高麗,枸杞煮	韭菜豆芽 韭菜,紅蘿蔔炒	履歷青 青菜	海芽針菇湯 海芽,金針菇		6.4	2.5	2.3	2.5	806
18	三	五穀飯 白米,五穀米	蜂蜜蒜香雞 雞肉,小黃瓜煮	客家肉絲小炒 豆干,豬肉,芹炒	花椰雙色 花椰菜,紅蘿蔔,木耳炒	履歷青 青菜	四神湯 洋芋,山藥,洋蔥仁		6.3	2.6	2.3	2.4	802
19	四	紅藜米飯 白米,紅藜米	馬鈴薯滷肉 豬肉,洋芋油	泡菜雞 泡菜,金針菇,雞肉煮	鐵板油腐 油豆腐,木耳煮	有機青 青菜	味噌蛋花湯 玉米,蘿蔔,味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
20	五	蘑菇鐵板麵 麵,時蔬	香雞排 雞排X1煮	海苔薯條 薯條,海苔粉炸	紅絲燒筍 竹筍,紅蘿蔔,青豆炒	履歷青 青菜	蔬菜豬肉湯 結頭菜,豬肉		6.4	2.6	2.2	2.5	811
23	一	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1燒	麻婆豆腐 豆腐,絞肉煮	炒花椰菜 花椰菜炒	履歷青 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚		6.3	2.6	2.1	2.5	801
24	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	宮保雞 雞肉,小黃瓜炒	梅干肉蓉 刈薯,豬肉,梅干煮	玉米鮑菇 玉米,鮑菇,紅蘿蔔煮	履歷青 青菜	什錦湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,金針菇		6.5	2.5	2.0	2.5	805
25	三	雜糧飯 白米,雜糧米	筍香燒豬 豬肉,筍煮	綜合關東煮 蘿蔔,甜不辣,魚丸煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔炒	履歷青 青菜	麵線羹 麵線,時蔬	豆奶	6.4	2.5	2.1	2.5	801
26	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1炸	豬腳白菜 白菜,豬腳,時蔬煮	干片炒蔬 豆干,條豆炒	有機青 青菜	苳菜豬肉湯 冬瓜,豬肉,苳菜		6.3	2.6	2.1	2.5	801
27	五	雞汁雞肉飯 白米,雞肉	打拋豬 豬肉,洋蔥,番茄,九層塔煮	阿給 阿給X1煮	醬炒粉絲 冬粉,豆芽炒	履歷青 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,時蔬,豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
30	一	白飯 白米	香菇雞 雞肉,蘿蔔,香菇煮	叻沙咖哩豬 洋芋,豬肉,紅蘿蔔煮	炒海帶絲 海絲,芹炒	履歷青 青菜	玉米雞湯 玉米,雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.4	803
31	二	紫米飯 白米,紫米	酥炸豬排 豬排X1炸	番茄蛋豆腐 豆腐,番茄,蛋煮	木耳結頭 結頭菜,木耳煮	履歷青 青菜	肉骨茶湯 高麗菜,雞骨架		6.3	2.6	2.1	2.5	801

【營養小常識】若站在蛋白質、鈣質的營養價值上來看，鮮乳、保久乳、還原乳含量皆相近，差別只是在於這三者加工方式不同，目的是希望在運輸、保存、產品特性等不同考量因素。

全盛美食15年3月菜單 樹林高中

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用★

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、林湘庭

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	海產類	蔬菜類	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	炸豬排 豬排-炸(X1)	豆干豬肉小炒 豆干、時蔬、豬肉-炒	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 古早味米粉湯 米粉、時蔬、香菇	6	2	2	2	8
3	二	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉、茄、九層塔-炒	肉茸粉絲煲 冬粉、時蔬、豬肉-炒	蒜香海帶 藻唇片、紅蘿蔔、蒜-煮	履歷 元宵鹹湯圓 湯圓、時蔬	6	2	2	2	8
4	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹹香燉肉 豬肉、時蔬、黃豆醬-燉	濃湯煨豆腐 豆腐、玉米-煨	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨	6	2	2	2	8
5	四	白飯 白米	奶醬鮮魚 魚肉、時蔬、白醬-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔-燒	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	2	8
6	五	糙米飯 白米、糙米	滷雞排 雞排-滷(X1)	咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩、椰漿-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜、腐皮-炒	履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞骨	6	2	2	2	8
9	一	白飯 白米	胡麻醬燒雞 雞肉、高麗菜、芝麻醬-燒	溫拌大溪干 黑豆干、鮮菇-炒	脆炒大頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨	6	2	2	2	8
10	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	茄汁豬肉 豬肉、洋蔥、蕃茄-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	醬燒鮮瓜 時瓜、鮮菇-燒	履歷 味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌	6	2	2	2	8
11	三	白飯 白米	香草雞排 雞排、義大利香料、滷(X1)	麵輪燒肉 麵輪、豬肉、毛豆仁-燒	雙色花椰菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋	6	2	2	2	8
12	四	地瓜飯 白米、地瓜	青醬燉豬肉 豬肉、馬鈴薯、青醬-燉	丸子雙響炮 時蔬、魚丸、貢丸-炒	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6	2	2	2	8
13	五	豬肉炒麵 麵條、時蔬、豬肉	烤雞翅 雞翅-烤(X1)	炸芝麻球 芝麻球-炸(X2)	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	履歷 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗	6	2	2	2	8
16	一	麥片飯 白米、麥片	鳳梨糖醋雞 雞肉、彩椒、鳳梨-炒	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒	蒜炒黃豆芽 黃豆芽、蒜-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶結、排骨	6	2	2	2	8
17	二	白飯 白米	蒜味鮮魚 魚肉、洋蔥、蒜-燒	照燒年糕豬 年糕、豬肉、洋蔥-炒	鮮菇高麗菜 高麗菜、鮮菇-炒	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	6	2	2	2	8
18	三	燕麥飯 白米、燕麥	芋香栗子豬 豬肉、芋頭、栗子-煮	鮮蔬燴魚羹 時蔬、魚羹、蒜-煮	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻-炒	履歷 金針雞湯 金針、雞骨、金針菇	6	2	2	2	8
19	四	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	肉末油豆腐 油豆腐、豬肉、毛豆仁-燒	腰果鮮瓜 鮮瓜、玉米、腰果-炒	有機 南洋肉骨茶 豆薯、排骨、肉骨茶包	6	2	2	2	8
20	五	肉燥油飯 長糯米、豬肉、香菇	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-燒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	2	8
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	香酥魚排 魚排-炸(X1)	沙茶白菜燒雞 大白菜、雞肉、沙茶醬-燒	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁-煮	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
24	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩、椰漿-燉	滷海鮮捲 海鮮捲-滷(X1)	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	履歷 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
25	三	胚芽飯 白米、胚芽米	藥膳燉雞 雞肉、鮮瓜-燉	豆干肉燥 豆干、豬肉、花瓜-滷	芝麻敏豆 四季豆、白芝麻-炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	6	2	2	2	8
26	四	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、薑末-燒	打拋寬冬粉 寬冬粉、蕃茄、紅蘿蔔、九層塔-炒	味噌時蔬 時蔬、鮮菇、海帶、味噌-煮	有機 高麗排骨湯 高麗菜、排骨	6	2	2	2	8
27	五	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	黃金可樂餅 可樂餅-烤(X1)	清炒鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 鮮蔬、排骨	6	2	2	2	8
30	一	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾-炒	履歷 羅宋湯 洋蔥、時蔬、玉米、蕃茄	6	2	2	2	8
31	二	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇-炒	綜合滷味 白蘿蔔、黑輪、米血糕-滷	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳	6	2	2	2	8

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類（等於在吃飯），他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。