



雙翼食品 115年4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)、方慈靈(第8670號)、李賢蒂(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
1	三	糙米飯 白米, 糙米	炸雞翅 雞翅X1 炸	甜辣醬 關東煮 蘿蔔, 貢丸, 米血糕	木耳黃瓜 黃瓜, 木耳 煮	履歷 青菜	藥膳大骨湯 洋芋, 大骨		6.4	2.6	2.5	2.5	818
2	四	白飯 白米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 油	麻油凍腐 凍腐, 高麗, 雞絞肉 煮	彩蔬豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 煮	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.5	2.5	2.3	2.4	808
4/3-4/6清明, 兒童節連假													
7	二	白飯 白米	燒雞翅 雞翅X1 燒	客家豆干小炒 豆干, 豬肉, 時蔬 炒	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 海芽, 洋葱, 味噌		6.5	2.5	2.5	2.5	818
8	三	羅勒 京醬炒麵 麵, 時蔬, 絞肉	滷肉排 豬排X1 油	燒烤醬黑輪 黑輪片X1, 芝麻 炒	紅蔥甘藍 高麗菜, 紅蔥, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔, 蛋		6.5	2.5	2.3	2.5	813
9	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋 煮	茶葉蛋 茶葉蛋X1 油	金菇海絲 海帶絲, 針菇 煮	有機 青菜	羅宋湯 蘿蔔, 洋葱, 番茄, 大骨		6.6	2.5	2.4	2.4	818
10	五	小米飯 白米, 小米	醋溜魚丁 魚肉, 白菜 煮	沙茶肉羹 蘿蔔, 肉羹, 芹 煮	彩椒四季 條豆, 彩椒 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞骨架		6.6	2.6	2.4	2.5	830
13	一	白飯 白米	柚香蜜醬雞 雞肉, 小黃瓜 炒	黃瓜魚丸 黃瓜, 魚丸 煮	白菜冬粉 冬粉, 白菜 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐, 味噌		6.4	2.5	2.4	2.4	804
14	二	紫米飯 白米, 紫米	沙茶蔥爆豬 豬肉, 洋葱 炒	麻婆豆腐 豆腐, 雞絞肉 煮	脆炒三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽, 針菇		6.4	2.6	2.5	2.5	818
15	三	黃金 蛋炒飯 白米, 蛋	燒雞排 雞排X1 燒	卡邦尼肉醬薯塊 洋芋, 絞肉 煮	醬燒油腐 油豆腐 燒	履歷 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨		6.5	2.5	2.3	2.4	808
16	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	海鮮排 海鮮排X1 燒	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	木耳扁蒲 扁蒲, 木耳 煮	有機 青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞骨架		6.6	2.6	2.3	2.5	827
17	五	白飯 白米	客家筍燒雞 雞肉, 筍干 煮	台式年糕炒肉 白菜, 年糕, 絞肉, 韭菜 炒	紅絲鮮蔬 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	一	園遊會補休一天											
21	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉, 高麗菜 煮	薯餅 薯餅x2 烤	木須條豆 條豆, 木耳 煮	履歷 青菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜, 豬肉		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	三	小米飯 白米, 小米	塔香豬排 豬排X1 煮	叻沙椰香雞 洋芋, 雞肉, 時蔬 煮	紅絲竹筍 筍, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 白菜, 腐皮, 味噌		6.6	2.6	2.5	2.4	828
23	四	白飯 白米	照燒雞 雞肉, 時蔬 煮	炸醬肉燥乾丁 乾丁, 絞肉 煮	鴛鴦冬瓜 冬瓜, 針菇, 鹹冬瓜 煮	有機 青菜	玉米排骨湯 玉米粒, 刈蓴, 大骨		6.5	2.5	2.4	2.4	811
24	五	紅藜飯 白米, 紅藜米	無錫小排 豬肉, 小排, 蘿蔔 煮	鐵板奶油雞 豆芽, 洋蔥, 雞肉, 紅蘿蔔 煮	薑絲海根 海帶根 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐, 筍, 菇, 木耳	豆 奶	6.5	2.5	2.3	2.5	813
27	一	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 洋芋 煮	蒲燒甜不辣 甜不辣, 芝麻 炒	白菜滷 白菜, 肉, 菇 煮	履歷 青菜	味噌彩頭湯 蘿蔔, 味噌		6.6	2.5	2.4	2.4	818
28	二	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋葱, 菇 煮	玉米雞蓉 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔 煮	雙色花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.5	2.6	2.5	2.5	825
29	三	肉醬義大 利麵 麵, 時蔬, 絞肉	炸雞翅 雞翅X1 炸	紅燒獅子頭 獅子頭X1 煮	香菇豆芽 豆芽, 時蔬, 香菇 煮	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		6.5	2.6	2.4	2.5	823
30	四	糙米飯 白米, 糙米	泰式打拋肉 豬肉, 洋葱, 番茄, 小黃瓜 煮	高麗菜燒雞 高麗菜, 雞肉 炒	絲瓜凍腐 絲瓜, 凍豆腐 煮	有機 青菜	苳菜三絲湯 筍, 木耳, 紅蘿蔔, 苳菜		6.5	2.5	2.5	2.4	813

現代人的生活習慣常用電子產品，長時間盯著電腦或手機螢幕，容易影響視力。而南瓜含有大量的β-胡蘿蔔素，可以幫助人體產生維生素A，也有豐富的葉黃素，能有效預防眼疾、保護視力。



全盛美食115年4月菜單 樹林高中

◎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★

★菜單中含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全糖類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量	
1	三	白飯 白米	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋蔥、洋菇-燒	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、雞蛋		5	2	2	2	7
2	四	糙米飯 白米、糙米	卡非醬燒雞 雞肉、洋芋、卡非醬-燒	蔥爆豆干 豆干、香菇、青蔥-炒	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
3	五	~兒童節&清明節連假~										
6	一	~兒童節&清明節連假~										
7	二	白飯 白米	炸魚排 魚排-炸(X1)	蒜泥鮮蔬肉片 豆芽菜、豬肉、蒜粗-燒	彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
8	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、玉米筍-煮	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻-炒	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
9	四	白飯 白米	鳳梨糖醋豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	拌炒海帶 海帶、紅蘿蔔-炒	有機 薏仁時瓜湯 冬瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7
10	五	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉、青醬	香草雞翅 雞翅、義大利香料-燒(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、玉米、洋蔥		5	2	2	2	7
13	一	白飯 白米	酥脆豬排 豬排-炸(X1)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	鐵板炒豆芽 豆芽菜、木耳-炒	履歷 高麗菜雞湯 高麗菜、雞骨		5	2	2	2	7
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	茄汁洋菇雞 雞肉、洋蔥、洋菇-燒	醬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		5	2	2	2	7
15	三	白飯 白米	部隊豬肉鍋 豬肉、年糕、泡菜-煮	塔香凍豆腐 凍豆腐、九層塔-燒	雲耳時瓜 時瓜、木耳-炒	履歷 金針肉絲湯 金針、豬肉		5	2	2	2	7
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶醬鮮魚 魚肉、洋蔥、沙茶醬-燒	和風蘿蔔雞 白蘿蔔、雞肉、味噌-燒	紅蘿四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	有機 海帶排骨湯 海帶、排骨		5	2	2	2	7
17	五	什錦炒米粉 米粉、時蔬	烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	豬肉湯包 湯包-蒸(X2)	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	履歷 脆薯雞湯 豆腐、雞骨		5	2	2	2	7
20	一	校慶補假一日										
21	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燉	蔥燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔥-燒	翠炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
22	三	糙米飯 白米、糙米	檸檬彩椒雞 雞肉、甜椒、檸檬汁-燒	筍香獅子頭 獅子頭(X1)、竹筍-燒	芝麻炒海帶 海帶、紅蘿蔔、白芝麻-炒	履歷 時瓜排骨湯 時瓜、排骨		5	2	2	2	7
23	四	白飯 白米	沙茶豬排 豬排、沙茶醬-燒(X1)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	鮮菇燉瓜 鮮瓜、鮮菇-燉	有機 蔬菜燉湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
24	五	香蔥豬肉 炒飯 白米、豬肉	打拋醬雞排 雞排、九層塔-燒(X1)	玉米可樂餅 可樂餅-烤(X1)	蒜炒敏豆 敏豆、紅蘿蔔、蒜粗-炒	履歷 養生雞湯 時蔬、雞骨	豆奶	5	2	2	2	7
27	一	白飯 白米	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐-燒	白菜燴肉羹 大白菜、肉羹-燒	拌炒洋芋絲 馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	履歷 結頭油豆腐湯 結頭菜、油豆腐		5	2	2	2	7
28	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	滷菲力雞排 雞排-滷(X1)	蕃茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌		5	2	2	2	7
29	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆醬燉豬肉 豬肉、紅蘿蔔、黃豆醬-燉	溫拌大溪豆干 大溪豆干、鮮菇-燒	客家燻筍 筍乾、筍茸-燻	履歷 鮮瓜豬肉湯 鮮瓜、豬肉		5	2	2	2	7
30	四	白飯 白米	酸白菜燒雞 雞肉、大白菜、酸白菜-燒	魷魚炒冬粉 冬粉、洋蔥、魷魚-炒	菇炒大頭菜 大頭菜、鮮菇-炒	有機 酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋、木耳		5	2	2	2	7

【芋頭】屬於全穀雜糧類，有豐富的膳食纖維，可促進腸道蠕動、增加排氣，使排便順暢。含大量的鉀，能調節機體內的電解質平衡，幫助機體排除多餘的鈉，並促進血壓的降低。含有一種黏液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，可提高抵抗力。礦物質中，氟的含量較高，具保護牙齒的作用。且不含麩質，對於麩質不耐受、飲食有限制的人，可以作為小麥的替代品。