



雙翼食品 114年10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).方慈霞(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	蔬芽	油脂	熱量
1	三	糙米飯 白米, 糙米	韓式燒肉片 豬肉, 黃豆芽, 芝麻 燒	雞茸豆腐 凍豆腐, 雞肉, 玉米 煮	雙色花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽, 金針菇, 味噌		6.5	2.5	2.2	2.4	806
2	四	白飯 白米	蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 蔥 炒	椰漿叻沙豬肉 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	蔥酥條豆 條豆, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 刈蓐, 木耳, 紅蘿蔔		6.5	2.5	2.1	2.5	808
3	五	義大利麵 麵, 肉, 時蔬	炸魚排 魚排X1 炸	茄燒甜不辣 甜不辣, 洋蔥 炒	蒜香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜雞湯 榨菜, 時蔬, 雞骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
7	二	小米飯 白米, 小米	豆豉雞 雞肉, 刈蓐, 豆豉 炒	玉米奶香豬 玉米, 洋芋, 豬肉 煮	木耳花椰 花椰菜, 木耳 煮	履歷青菜	裙帶湯 海芽, 蛋		6.6	2.4	2.0	2.4	800
8	三	白飯 白米	星馬茶湯豬 豬肉, 蘿蔔, 肉骨茶包 煮	雞堡排 雞堡排X1 炸	高麗粉絲 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍, 雞骨		6.6	2.5	2.0	2.5	812
9	四	麥片飯 白米, 麥片	雞翅 雞翅X1 燒	豆干小炒 豆干, 豬肉 炒	韭香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 韭菜 炒	有機青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		6.4	2.5	2.0	2.6	803
13	一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	菲律賓燉肉 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	醬燒海絲 海帶絲, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌		6.4	2.6	2.1	2.5	808
14	二	燕麥飯 白米, 燕麥	蒙古炒肉 豬肉, 豆芽, 洋蔥 炒	柴魚關東煮 蘿蔔, 米血糕, 魚丸 煮	木耳條豆 條豆, 木耳 炒	履歷青菜	海芽湯 海芽		6.5	2.4	2.2	2.5	803
15	三	白飯 白米	甜雞醬雞丁 雞肉, 小黃瓜 炒	梅干肉蓉 刈蓐, 豬肉, 梅干菜 炒	櫻花蝦高麗 高麗, 紅蘿蔔, 櫻花蝦 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.5	2.4	2.3	2.5	805
16	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	沙茶豬排 豬排X1 燒	油腐煨雞 油豆腐, 雞肉, 紅蘿蔔 煮	黃瓜燉煮 黃瓜, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	藥膳錦蔬湯 白菜, 菇, 大骨		6.4	2.5	2.1	2.5	801
17	五	烏龍炒麵 麵, 時蔬	鹽蔥醬淋雞 雞肉, 洋蔥, 蔥 煮	薯餅 薯餅X2 烤	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇		6.5	2.4	2.3	2.4	801
20	一	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽, 絞肉 煮	蒜味條豆 條豆, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	豆奶	6.6	2.4	2.0	2.5	805
21	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	雞排 雞排X1 燒	黃瓜肉羹 黃瓜, 肉羹, 紅蘿蔔 煮	金茸高麗 高麗, 金針菇, 木耳 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
22	三	白飯 白米	紅燒小排 豬肉, 蘿蔔 燒	麻油雞 白菜, 雞肉, 麵輪, 枸杞 煮	脆炒海根 海根, 薑絲 炒	履歷青菜	沙茶什錦羹 竹筍, 木耳, 時蔬, 九層塔		6.4	2.5	2.3	2.5	806
23	四	糙米飯 白米, 糙米	三杯翅小腿 翅小腿X2 炒	茄汁油腐燜肉 油豆腐, 絞肉 煮	鮑菇花椰 花椰菜, 鮑菇 煮	有機青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔, 大骨, 肉骨茶包		6.4	2.6	2.0	2.5	806
24	五												
27	一	白飯 白米	豬排 豬排X1 油	鐵板蔥爆雞 高麗, 雞肉, 菇 炒	醬炒寬粉 寬粉, 豆芽 炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 雞骨		6.6	2.4	2.0	2.5	805
28	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	金湯酸菜魚 魚肉, 竹筍, 木耳, 酸菜 煮	豆干滷肉 豆干, 豬肉 油	玉米三色 玉米, 刈蓐, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801
29	三	白飯 白米	香檸蒜香雞 雞肉, 小黃瓜 煮	烤肉醬天婦羅 甜不辣, 洋蔥 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔, 青豆 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.5	2.5	2.0	2.4	801
30	四	紫米飯 白米, 紫米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 油	洋芋南瓜蛋 洋芋, 蛋, 南瓜 炒	毛豆海結 海結, 毛豆 油	有機青菜	羅宋湯 高麗, 洋蔥, 番茄		6.5	2.5	2.0	2.5	805
31	五	擔擔麵 麵, 時蔬, 豆干, 豬肉	炸雞翅 雞翅X1 炸	春捲 春捲X1 烤	彩蔬四季 條豆, 彩椒 炒	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨		6.4	2.6	2.0	2.5	806