



雙翼食品 114年9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)、張婉綾(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李寶蒂(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，不適合對其過敏者食用。食用前請各位師生特別注意。

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全量	豆	蔬	油	熱量
1 一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	薑黃椰奶肉丸 肉丸x1,洋芋 烹	炒花椰菜 花椰菜,木耳 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,大骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
2 二	燕麥飯 白米,燕麥	鐵板沙茶肉片 豬肉,豆芽 炒	番茄豆腐 豆腐,絞肉,番茄 烹	螞蟻上樹 冬粉,高麗 烹	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,雞骨架		6.6	2.4	2.1	2.5	807
3 三	白飯 白米	炸雞翅 雞翅x1 炸	菜脯蛋 菜脯,蛋 炒	沙茶海根 海帶根,紅蘿蔔 烹	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4 四	麥片飯 白米,麥片	魚排 魚排x1 燒	玉米雞蓉 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 烹	白菜滷 白菜,菇 滷	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
5 五	炸醬乾拌麵 麵,豆干	糖醋雞 雞肉,彩椒 烹	香酥薯餅 薯餅x2 烤	蝦香錦瓜 時瓜,蝦皮 烹	履歷青菜	針姑海芽湯 海芽,金針菇		6.4	2.5	2.3	2.4	801
8 一	紫米飯 白米,紫米	花枝排 花枝排x1 炸	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 烹	紅絲椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 烹	履歷青菜	蔬菜大骨湯 時蔬,洋蔥,菇,大骨		6.4	2.5	2.1	2.5	801
9 二	糙米飯 白米,糙米	蔥油雞 雞肉,蘿蔔,蔥 烹	BBQ甜不辣 甜不辣,芝麻 烹	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 烹	履歷青菜	日式味噌湯 海芽,蛋,柴魚,味噌		6.5	2.4	2.1	2.5	800
10 三	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉,洋蔥 烹	奶香南瓜雞 洋芋,南瓜,雞肉 烹	清炒甘藍 高麗菜,木耳 炒	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍,雞肉,雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
11 四	雜糧飯 白米,雜糧	韓式洋釀雞 雞肉,時蔬 烹	筍香肉末 筍丁,絞肉,香菇 滷	凍腐什錦 凍豆腐,絲瓜,紅蘿蔔 烹	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		6.6	2.4	2.1	2.5	807
12 五	沙茶炒麵 麵,時蔬	五香豬排 豬排x1 烹	薯條 薯條 烤	蔥油四季 條豆,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	鮮瓜雞湯 時瓜,雞肉,雞骨架		6.4	2.5	2.1	2.5	801
15 一	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	炸雞翅 雞翅x1 炸	沙茶細粉煲 冬粉,油腐,豆芽,絞肉 烹	爆皮白菜 白菜,爆皮 滷	履歷青菜	酸菜豬肉湯 酸菜,豬肉	豆奶	6.6	2.4	2.0	2.4	800
16 二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋 烹	燒烤黑輪片 黑輪片x1 燒	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷青菜	羅宋湯 時蔬,番茄,雞肉,雞骨架		6.4	2.5	2.1	2.5	801
17 三	燕麥飯 白米,燕麥	蜜香雞丁 雞肉,時蔬 烹	豆瓣筍炒肉 筍,豬肉 烹	花椰拌蔬 花椰菜,木耳 炒	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜,大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
18 四	紅藜飯 白米,紅藜	豬排 豬排x1 烹	玉米炒蛋 玉米,紅蘿蔔,蛋 炒	塔香海絲 海帶絲 烹	有機青菜	酸辣清湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳		6.4	2.5	2.1	2.5	801
19 五	香菇油飯 白米,糙米,香菇	黃金泡菜雞 雞肉,泡菜,南瓜 烹	春捲 春捲x1 烤	蝦香鮮瓜 時瓜,蝦皮 烹	履歷青菜	味噌蔬菜湯 刈薑,海芽,蛋,味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
22 一	糙米飯 白米,糙米	砂鍋魚 魚肉,白菜 烹	米糕豬 米血糕,蘿蔔,豬肉 烹	雙星花椰 花椰菜,紅蘿蔔 烹	履歷青菜	糯米雞湯 時蔬,糙米,雞骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23 二	小米飯 白米,小米	蒜味雞丁 雞肉,鮑菇 烹	花枝丸 花枝丸x2 烤	金菇條豆 條豆,菇 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
24 三	白飯 白米	梅干豬排 豬排x1 烤	蔥燒凍腐雞 凍腐,雞肉,紅蘿蔔,蔥 烹	鮮蔬冬粉 高麗菜,冬粉 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
25 四	雜糧飯 白米,雜糧	鹽酥雞 雞肉 炸	瓜仔肉 冬瓜,豬肉,碎瓜 烹	木耳白菜 白菜,木耳 烹	有機蔬菜	味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		6.4	2.5	2	2.6	803
26 五	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥 炒	客家小炒 豆干,豬肉 炒	玉粒錦丁 玉米,洋芋 烹	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜,雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
29 一						教師節放假						
30 二	胚芽飯 白米,胚芽米	堅果雞丁 雞肉,彩椒,芝麻 炒	肉燥油腐 油豆腐,絞肉 烹	蒜香甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801

《營養小知識》甜椒含有β-胡蘿蔔素及豐富的維生素A，能增進皮膚與黏膜的健康；維生素C具抗氧化作用，進而維持健康。