



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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李家輝(營養字第2703號).張姝純(第4985號).方慈麗(第8670號).李寶菁(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，不適台對其過敏體質者食用，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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	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,煮	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,煮	螞蟻上樹 冬粉,高麗,煮	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,煮	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,煮	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,燒	香酥薯餅 薯餅x2,烤	蝦香錦瓜 時瓜,蝦皮,煮	履歷青菜	針菇海芽湯 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,煮	紅絲椰菜 花椰菜,紅蘿蔔,煮	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,煮	BBQ甜不辣 甜不辣,芝麻,燒	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜,煮	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,燒	奶香南瓜雞 洋芋,南瓜,雞肉,煮	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,煮	筍香肉末 筍丁,絞肉,香菇,滷	凍腐什錦 凍豆腐,絲瓜,紅蘿蔔,煮	有機蔬菜	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,煮	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	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	炸雞翅 雞翅x1,炸	沙茶細粉煲 冬粉,油腐,豆芽,絞肉,煮	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,煮	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,煮	豆瓣筍炒肉 筍,豬肉,煮	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,煮	玉米炒蛋 玉米,紅蘿蔔,蛋,炒	塔香海絲 海帶絲,煮	有機蔬菜	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,糯米,香菇	黃金泡菜雞 雞肉,泡菜,南瓜,煮	春捲 春捲x1,烤	蝦香鮮瓜 時瓜,蝦皮,煮	履歷青菜	味噌蔬菜湯 刈薯,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,煮	米糕豬 米血糕,蘿蔔,豬肉,燒	雙星花椰 花椰菜,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	糯米雞湯 時蔬,糯米,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,煮	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,燒	蔥燒凍腐雞 凍腐,雞肉,紅蘿蔔,蔥,煮	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,碎皮,煮	木耳白菜 白菜,木耳,煮	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,煮	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,煮	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。