



雙翼食品 114年12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),張姝傑(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢帝(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 | 全蛋 | 豆 | 蔬 | 油 | 熱 |
|----|----|------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|-----------|---------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 一 | 白飯 白米 | 蜂蜜照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻炒 | 肉絲豆干 豆干,豬肉者 | 泰式冬粉 高麗,冬粉,小黃瓜者 | 履歷青 青菜 | 紅燒錦蔬湯 冬瓜,大骨 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 2 | 二 | 紫米飯 白米,紫米 | 鐵板沙茶肉片 豬肉,豆芽,洋蔥者 | 印度咖哩雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔者 | 炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔炒 | 履歷青 青菜 | 藥膳雞湯 高麗,雞肉 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 800 |
| 3 | 三 | 白飯 白米 | 三杯雞 雞肉,時蔬,九層塔者 | 蒜香肉羹 苦瓜,肉羹,紅蘿蔔者 | 茄汁油腐 油豆腐,青豆者 | 履歷青 青菜 | 玉米濃湯 玉米,洋芋 | | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 808 |
| 4 | 四 | 小米飯 白米,小米 | 麵輪滷肉 豬肉,蘿蔔,麵輪油 | 雞蓉豆腐 豆腐,雞肉者 | 黃金玉米 玉米,刈菁者 | 有機青 青菜 | 海芽針菇湯 海芽,金針菇 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 5 | 五 | 醬香炒麵 麵,時蔬 | 糖醋雞 雞肉,彩椒炒 | 豬腳白菜滷 白菜,豬腳,木耳者 | 沙茶海根 海帶根,豆芽者 | 履歷青 青菜 | 味噌蛋花湯 洋蔥,蛋,麵 | | 6.4 | 2.4 | 2.3 | 2.5 | 798 |
| 8 | 一 | 白飯 白米 | 梅干燒肉 豬肉,蔥,梅干油 | 麻糬球 麻糬球X1炸 | 木耳花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔者 | 履歷青 青菜 | 肉骨茶湯 蘿蔔,蒜,肉骨茶包 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 801 |
| 9 | 二 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 蔥油淋雞 雞肉,小黃瓜者 | 茄汁甜不辣 甜不辣,洋蔥炒 | 韭香豆芽 豆芽菜,韭菜者 | 履歷青 青菜 | 酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋 | | 6.4 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 802 |
| 10 | 三 | 白飯 白米 | 栗香小排 豬肉,小排,蘿蔔,栗子油 | 鹽水雞 油豆腐,雞肉,綠豆者 | 清炒甘藍 高麗菜,木耳,紅蘿蔔炒 | 履歷青 青菜 | 竹筍雞湯 竹筍,雞骨架 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 11 | 四 | 糙米飯 白米,糙米 | 炸雞翅 雞翅X1炸 | 瓜仔肉 冬瓜,絞肉,碎瓜者 | 玉米彩蔬 玉米,洋芋,青豆者 | 有機青 青菜 | 結頭肉絲湯 結頭菜,豬肉 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.6 | 805 |
| 12 | 五 | 香菇油飯 白米,糙米,香菇 | 蒜香豬排 豬排X1油 | 紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋炒 | 蒜酥季豆 綠豆,南瓜,蒜炒 | 履歷青 青菜 | 芥菜米粉湯 米粉,芥菜,時蔬 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 15 | 一 | 白飯 白米 | 蜜燒柚香雞 雞肉,洋芋煮 | 貢丸滷味 蘿蔔,海結,貢丸油 | 開陽白菜 白菜,紅蘿蔔,香菇,蝦皮煮 | 履歷青 青菜 | 海芽蛋花湯 海芽,蛋 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 802 |
| 16 | 二 | 麥片飯 白米,麥片 | 花枝排 花枝排X1炸 | 豆瓣筍香雞 筍,雞肉,麵粉,毛豆者 | 雙星花椰 青花椰菜炒 | 履歷青 青菜 | 味噌湯 豆腐,味噌 | | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 2.6 | 803 |
| 17 | 三 | 白飯 白米 | 雞排 雞排X1油 | 玉米炒肉 玉米,刈菁,肉者 | 絲瓜什錦 絲瓜,冰凍,紅蘿蔔者 | 履歷青 青菜 | 白菜羹 白菜,紅蘿蔔,豬肉,香菇 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 800 |
| 18 | 四 | 紅扁豆飯 白米,紅扁豆 | 叻沙醬肉柳 豬肉,洋蔥者 | 茶葉蛋 蛋X1油 | 芹炒海絲 海帶絲,芹者 | 有機青 青菜 | 冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.4 | 804 |
| 19 | 五 | 白飯 白米 | 南瓜白醬雞 雞肉,南瓜,洋芋者 | 沙茶細粉煲 冬粉,豆豉,絞肉者 | 櫻花蝦高麗 高麗,櫻花蝦者 | 履歷青 青菜 | 榨菜大骨湯 榨菜,刈菁,大骨 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 800 |
| 22 | 一 | 地瓜飯 白米,地瓜 | 甜雞醬燒豬 雞肉,小黃瓜者 | 米糕百頁丁 米血糕,百頁塊 | 金菇條豆 綠豆,金針菇,紅蘿蔔者 | 履歷青 青菜 | 糯米雞湯 時蔬,糯米,雞骨 | | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 802 |
| 23 | 二 | 白飯 白米 | 咖哩雞 雞肉,洋芋,椰菜者 | 肉骨茶燉豬 冬瓜,豬肉者 | 照燒干片 豆干,紅蘿蔔炒 | 履歷青 青菜 | 小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 805 |
| 24 | 三 | 洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁 | 壽喜燒豬排 豬排X1炒 | 海鮮羹 蘿蔔,魚羹者 | 鮮蔬鮑菇 花椰,鮑菇者 | 履歷青 青菜 | 巧達濃湯 洋芋,麵 | | 6.4 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 801 |
| 26 | 五 | 塔香炒麵 麵,時蔬,九層塔 | 炸魚丁 魚肉炸 | 佛跳牆 白筍,筍干,芋頭,豬肉油 | 扁蒲時蔬 扁蒲,時蔬者 | 履歷青 青菜 | 番茄蛋花湯 番茄,蛋 | 豆奶 | 6.4 | 2.4 | 2.5 | 2.5 | 803 |
| 29 | 一 | 白飯 白米 | 芝麻雞丁 雞肉,彩椒,芝麻炒 | 關東煮 蘿蔔,甜不辣,貢丸者 | 螞蟻上樹 冬粉,時蔬,絞肉者 | 履歷青 青菜 | 大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔 | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 800 |
| 30 | 二 | 糙米飯 白米,糙米 | 薑汁燒肉 豬肉,洋蔥炒 | 卡菲醬燒雞 洋芋,雞肉者 | 豆芽雙絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔炒 | 履歷青 青菜 | 鳳梨雞湯 冬瓜,雞肉,鳳梨 | | 6.4 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 801 |
| 31 | 三 | 白飯 白米 | 南瓜燉雞 雞肉,南瓜者 | 拿波里肉丸 肉丸X1,洋蔥,番茄者 | 木耳結頭 結頭菜,木耳者 | 履歷青 青菜 | 洋芋豬骨湯 洋芋,大骨 | | 6.5 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 803 |

研究發現甜食(含飲料)、零食、加工食品,與注意力不足過動症(ADHD)症狀呈現正相關;反之,若攝取較多蔬菜、乳品,和ADHD症狀呈現負相關。增加多元顏色蔬菜、水果攝取,提高抗氧化能力,且全穀類盡量挑選未精製穀類,含有較豐富維生素與礦物質。



全盛美食114年12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、含熱質穀物、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 | 油類 | 蛋類 | 魚類 | 熱量 |
|----|----|--------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|-----|----|----|----|----|----|
| 1 | 一 | 白飯 白米 | 香橙雞丁 雞肉、洋蔥、柳橙汁-燒 | 香燒豆腐 豆腐、絞肉、蔥-煮 | 木耳高麗 高麗菜、木耳-炒 | 履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 2 | 二 | 麥片飯 白米、麥片 | 南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮 | 蔥花蒸蛋 雞蛋、蔥-蒸 | 雞茸豆芽 豆芽菜、雞肉、時蔬-炒 | 履歷 蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 3 | 三 | 白飯 白米 | 烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1) | 蒜香花枝羹 竹筍、花枝羹、蒜-燒 | 針菇海根 海帶根、金針菇-炒 | 履歷 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 4 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 沙茶炒豬肉 豬肉、大白菜、沙茶醬-炒 | 菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒 | 時蔬花椰菜 花椰菜、時蔬-炒 | 有機 南瓜雞茸湯 南瓜、洋蔥、雞肉 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 5 | 五 | 鳳梨豬肉炒飯 白米、豬肉、鳳梨 | 烤肉醬翅小腿 翅小腿、烤肉醬-燒(X2) | 蛋黃芋丸 蛋黃芋丸-炸(X2) | 黑耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒 | 履歷 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 8 | 一 | 薏仁飯 白米、洋薏仁 | 糖醋鮮魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒 | 五香油豆腐 油豆腐、毛豆仁-滷 | 麻油高麗 高麗菜、鮮菇、枸杞-煮 | 履歷 刈薯排骨湯 豆薯、排骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 9 | 二 | 白飯 白米 | 日式照燒雞 雞肉、玉米、時蔬-燒 | 塔香寬粉煲 寬冬粉、洋蔥、九層塔-煮 | 豬肉燉冬瓜 冬瓜、豬肉-燉 | 履歷 味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 10 | 三 | 雜糧飯 白米、燕麥、麥片 | 豉汁燜肉 豬肉、時蔬、豆豉-燉 | 腐乳鮮蔬雞 時蔬、雞肉、豆腐乳-燒 | 脆炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒 | 履歷 養生雞湯 時蔬、雞骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 11 | 四 | 白飯 白米 | 卡菲醬燒雞 雞肉、洋芋、卡菲醬-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 | 白菜滷 大白菜、木耳-煮 | 有機 鮮瓜金菇湯 鮮瓜、金針菇 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 12 | 五 | 肉絲炒麵 麵條、時蔬、豬肉 | 滷豬排 豬排-滷(X1) | 招牌鍋貼 鍋貼-蒸(X2) | 海帶干絲 海帶、豆干絲-炒 | 履歷 黃花鮮蔬湯 時蔬、金針 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 15 | 一 | 白飯 白米 | 炸魚排 魚排-炸(X1) | 滑蛋福州丸 福州丸(X1)、雞蛋-煮 | 清炒時瓜 時瓜、木耳-炒 | 履歷 羅宋湯 時蔬、蕃茄、玉米 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 16 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 鮮瓜燒雞 雞肉、鮮瓜-燒 | 客家豬肉小炒 豆干、豬肉、蔥-炒 | 蒜香高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒 | 履歷 冬至湯圓 湯圓、時蔬、香菇 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 17 | 三 | 白飯 白米 | 打拋豬柳 豬肉、時蔬、蕃茄-炒 | 味噌蘿蔔雞 白蘿蔔、雞肉、味噌-煮 | 沙茶藻唇片 藻唇片、沙茶醬-炒 | 履歷 時瓜雞湯 時瓜、雞骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 19 | 四 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒 | 鹹香豆豉肉燥 絞肉、豆干、豆豉-炒 | 木耳大頭菜 結頭菜、木耳-炒 | 有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 19 | 五 | 茄汁義大利麵 義大利麵、時蔬 | 蘑菇醬豬排 豬排-燒(X1) | 烤可樂餅 可樂餅-烤(X1) | 芝麻四季豆 四季豆、芝麻-炒 | 履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 22 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 香蔥油淋雞 雞肉、時蔬、蔥-煮 | 什錦炒冬粉 冬粉、高麗菜、豬肉-炒 | 毛豆筍片 竹筍、毛豆仁-炒 | 履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 23 | 二 | 白飯 白米 | 燒烤醬豬肉 豬肉、洋蔥-炒 | 麥克雞塊 雞塊-炸(X2) | 紅片青花 青花菜、紅蘿蔔-炒 | 履歷 玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 24 | 三 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 烤雞排 雞排-烤(X1) | 茄汁肉醬豆腐 豆腐、蕃茄、絞肉-煮 | 玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-炒 | 履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 25 | 四 | ~ 行憲紀念日放假一天 ~ | | | | | | | | | | |
| 26 | 五 | 白飯 白米 | 檸檬鮮魚 魚肉、彩椒、檸檬汁-煮 | 彩蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、木耳-炒 | 白菜肉片 大白菜、豬肉、時蔬-燒 | 履歷 枕瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 29 | 一 | 白飯 白米 | 麻油豬 豬肉、時蔬、枸杞-煮 | 蒜味大溪干 大溪豆干、紅蘿蔔、蒜-滷 | 蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻-炒 | 履歷 豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |
| 30 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 菲力雞排 雞排-燒(X1) | 洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒 | 鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒 | 履歷 竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 1 |
| 31 | 三 | 白飯 白米 | 豆醬燉肉 豬肉、時蔬、豆醬-燉 | 腐皮蝦捲 蝦捲-炸(X1) | 塔香海茸 海茸、九層塔-燒 | 履歷 金針雞湯 金針、雞骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 8 | 0 |

冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓的主要成分為糯米，和白飯同屬於全穀雜糧類，所以如果以湯圓當點心，正餐飯量就要相對減少許多。在品嚐湯圓時，常常搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量，建議可以選擇清淡的花草茶做湯底，或可以用桂圓、枸杞、紅棗來取代精緻糖。若是吃鹹湯圓，則可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，來取代油蔥酥等，以減少熱量攝取。