



雙翼食品 115年1+2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)、張姝緹(第4985號)、方慈麗(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	蔬豆	油肉	熱帶
2	五	白醬 義大利麵 <small>雞肉時蔬</small>	菲力雞排 <small>雞排X1塊</small>	薯格格 <small>薯格格X2塊</small>	蝦皮高麗 <small>高麗菜、蝦皮炒</small>	履歷 青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、蛋</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>豬肉豬腳、花生燉</small>	冬瓜雞 <small>冬瓜、雞肉、玉米、芹菜煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜煮</small>	履歷 青菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐、洋蔥、味噌</small>		6.4	2.5	2.4	2.4	804
6	二	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蜜糖雞 <small>雞肉、豆干燒</small>	赤肉羹 <small>竹筍、肉羹、沙茶煮</small>	脆炒豆芽 <small>豆芽、韭菜炒</small>	履歷 青菜	針菇海芽湯 <small>海芽、針菇</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	818
7	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	豬排 <small>豬排X1塊</small>	味噌奶油燉雞 <small>洋芋、雞肉、味噌煮</small>	四季條豆 <small>條豆、紅蘿蔔煮</small>	履歷 青菜	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、雞骨架</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	四	白飯 <small>白米</small>	海南雞 <small>雞肉、蘿蔔、紅蘿蔔、蔥煮</small>	醃醬貢丸 <small>乾丁、貢丸煮</small>	鮮蔬黃瓜 <small>黃瓜、紅蘿蔔煮</small>	有機 青菜	榨菜肉絲湯 <small>筍、榨菜、豬肉</small>		6.6	2.6	2.3	2.5	827
9	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	醋溜魚丁 <small>魚肉、白菜煮</small>	叻沙油腐雞 <small>油腐、雞肉煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、蹄筋、絞肉煮</small>	履歷 青菜	南洋肉骨茶 <small>蘿蔔、雞骨架</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
12	一	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	雞翅 <small>雞翅X1塊</small>	鐵板沙茶豬 <small>高麗菜、豬肉、蒜炒</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔炒</small>	履歷 青菜	關東煮湯 <small>蘿蔔、玉米、結</small>		6.5	2.5	2.5	2.5	818
13	二	白飯 <small>白米</small>	燒豬排 <small>豬排X1塊</small>	壽喜燒豆腐 <small>豆腐、雞肉、洋蔥、木耳燒</small>	蒜香椰菜 <small>花椰菜、蒜炒</small>	履歷 青菜	味噌蛋花湯 <small>蛋、洋蔥、結、味噌</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	811
14	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯雞 <small>雞肉、筍炒</small>	打拋豬 <small>洋蔥、時蔬、豬肉、九層塔煮</small>	絲瓜什錦 <small>絲瓜、凍腐煮</small>	履歷 青菜	海芽大骨湯 <small>海芽、大骨</small>		6.6	2.5	2.4	2.4	818
15	四	白飯 <small>白米</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔煮</small>	春川年糕雞 <small>泡菜、雞肉煮</small>	滷味 <small>豆干、海帶滷</small>	有機 青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜、雞骨架</small>		6.6	2.6	2.4	2.5	830
16	五	番茄 肉醬麵 <small>雞肉時蔬</small>	鹽酥雞 <small>雞肉X3炸</small>	燒烤醬黑輪片 <small>甜不辣X1、芝麻炒</small>	白菜金茸 <small>大白、蒜、南瓜煮</small>	履歷 青菜	菇菇濃湯 <small>洋蔥、結</small>	豆 奶	6.5	2.5	2.3	2.6	817
19	一	白飯 <small>白米</small>	滷炆肉 <small>炆肉X1塊</small>	義式青醬雞 <small>洋芋、雞肉煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、青豆煮</small>	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 <small>結頭菜、味噌</small>		6.6	2.5	2.4	2.5	822
20	二	結業式不供餐											
21	三	白飯 <small>白米</small>	薑汁豚肉 <small>豬肉、洋蔥燒</small>	京醬豆干雞 <small>豆干、雞肉炒</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲煮</small>	履歷 青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞骨架</small>		6.6	2.6	2.5	2.4	818
22	四	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	墨西哥起司雞 <small>雞肉、洋芋、番茄、起司煮</small>	茶葉蛋 <small>茶葉蛋X1塊</small>	鮑菇鮮蔬 <small>花椰菜、鮑菇煮</small>	有機 青菜	裙帶海芽湯 <small>海芽、蛋</small>		6.5	2.5	2.4	2.4	811
23	五	家常 炒飯 <small>白米、時蔬</small>	筍乾扣肉 <small>豬肉、筍乾滷</small>	照燒花枝丸 <small>花枝丸X2塊</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔炒</small>	履歷 青菜	紅燒雞湯 <small>蘿蔔、番茄、雞骨架</small>		6.5	2.5	2.3	2.5	813
2月菜單													
23	一	白飯 <small>白米</small>	印度咖哩豬 <small>豬肉、洋芋、紅蘿蔔煮</small>	肉骨茶燉雞 <small>蘿蔔、雞肉煮</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽、紅蔥煮</small>	履歷 青菜	味噌湯 <small>海芽、蛋、味噌</small>		6.6	2.5	2.4	2.4	818
24	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	宮保雞丁 <small>雞肉、彩椒炒</small>	砂鍋什錦煲 <small>油腐、冬粉、豆、絞肉煮</small>	炒甘藍菜 <small>高麗菜、木耳炒</small>	履歷 青菜	鮮瓜豬肉湯 <small>黃瓜、豬肉</small>		6.5	2.6	2.5	2.5	825
25	三	白飯 <small>白米</small>	瓜仔肉 <small>豬肉、刈蓆、碎瓜煮</small>	照燒洋蔥雞 <small>洋蔥、雞肉煮</small>	炒海帶根 <small>海帶根煮</small>	履歷 青菜	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>		6.5	2.6	2.4	2.5	823
26	四	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	炸魚排 <small>魚排X1炸</small>	宜蘭西魯肉 <small>白菜、豬肉、蒜煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆、蒜煮</small>	有機 青菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜、大骨</small>		6.5	2.5	2.5	2.4	813

冬瓜富含多種營養素，主要包括維生素C、鉀、膳食纖維以及多種礦物質。熱量低、水分含量高，且含有天然有機酸，有助於抑制脂肪形成。



全盛美食15年1+2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、含麩質穀物、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	全數類	蛋類	肉類	油類	蔬菜類	結量
1	四	元旦放假一天										
2	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	三杯醬雞排 雞排-燒(X1)	豆干滷味拼盤 豆干、豬血糕、貢丸、滷	蘿蔔海帶 白蘿蔔、海帶-煮	履歷 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6	2	2	2	8
5	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-煮	肉茸炒粉絲 冬粉、時蔬、豬肉-炒	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮、紅蘿蔔-煮	履歷 羅宋蔬菜湯 時蔬、蕃茄、玉米		6	2	2	2	8
6	二	地瓜飯 白米、地瓜	黃燜雞 雞肉、馬鈴薯、鮮菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉燥豆芽菜 豆芽菜、豬肉、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		6	2	2	2	8
7	三	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	茄汁黑輪 黑輪-燒(X1)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻-炒	履歷 鮮瓜菇菇湯 鮮瓜、鮮菇		6	2	2	2	8
8	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	沙茶鮮魚 魚肉、鮮菇、沙茶醬-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆仁-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	有機 味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌		6	2	2	2	8
9	五	豬肉烏龍麵 烏龍麵、豬肉、時蔬	蔥油雞翅 雞翅-燒(X1)	烤海鮮卷 海鮮卷-烤(X1)	炒時瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨		6	2	2	2	8
12	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	花瓜燉雞 雞肉、時蔬、花瓜-燉	海陸什錦羹 竹筍、肉羹、魷魚-煮	蒜拌藻唇片 藻唇片、蒜-炒	履歷 南瓜肉茸湯 南瓜、豬肉		6	2	2	2	8
13	二	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	紅蔥香菇肉燥 絞肉、豆干、香菇、紅蔥末-煮	熱炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2	2	2	8
14	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	沙茶肉柳 豬肉、洋蔥、沙茶醬-炒	大頭菜燒雞 結頭菜、雞肉-燒	毛豆玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒	履歷 白蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞骨		6	2	2	2	8
15	四	白飯 白米	打拋雞丁 雞肉、蕃茄、九層塔-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	菇燒鮮瓜 時瓜、鮮菇、枸杞-燒	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6	2	2	2	8
16	五	青醬雞肉義大利麵 義大利麵、雞肉、青醬	香草滷豬排 豬排-滷(X1)	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	金菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6	2	2	2	8
19	一	白飯 白米	香酥魚排 魚排-炸(X1)	梅乾菜肉蓉 豬肉、時蔬、梅乾菜-燒	鮑菇高麗 高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	履歷 結頭油腐湯 結頭菜、油豆腐		6	2	2	2	8
20	二	結業式										
21	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-煮	紅燒獅子頭 獅子頭(X1)、大白菜-燒	脆炒時瓜 時瓜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷 養生排骨湯 時蔬、排骨	豆奶	6	2	2	2	8
22	四	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮	柴香油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、柴魚-燒	雙色花椰菜 花椰菜、木耳-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6	2	2	2	8
23	五	肉絲炒飯 白米、時蔬、豬肉	菲力雞排 雞排-燒(X1)	蔬炒甜不辣 甜不辣、時蔬-炒	羅勒海根 海帶根、九層塔-炒	履歷 麵線羹 麵線、筍、木耳		6	2	2	2	8
放寒假囉~新年快樂												
2/23	一	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油豚肉片 豬肉、時蔬、枸杞-煮	綜合滷味 白蘿蔔、豬血糕、丸子-滷	海陸冬粉煲 冬粉、魷魚、豬肉、洋蔥-炒	履歷 時瓜雞湯 時瓜、雞骨		6	2	2	2	8
24	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩-燉	魷魚豆干小炒 豆干、魷魚、時蔬-炒	鮮蔬青花菜 青花菜、鮮菇、木耳-炒	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8
25	三	燕麥飯 白米、燕麥	枸杞燉肉 豬肉、時蔬、枸杞-燉	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	針菇四季豆 四季豆、金針菇-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		6	2	2	2	8
26	四	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、香菇-煮	有機 玉米排骨湯 玉米、排骨		6	2	2	2	8
27	五	和平紀念日補假一天										

《四季豆》新鮮豆粒中含有大量水分，有豐富非水溶性膳食纖維，可幫助消化。四季豆含有鉀、鈣、鎂、鐵、鋅，以及維生素C、A和B群，是營養素豐富且平均的蔬菜。四季豆裡的菸鹼素和動物性蛋白質搭配時，能提升肌膚的膠原蛋白，讓皮膚更Q彈。