



雙翼食品 115年8+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:李秉卿(營養字第2703號).張姝維(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢帝(第011132號).劉玉琳(第013190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	蔬菜	油脂	熱量
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	番茄莎莎肉醬 番茄,洋蔥,絞肉 煮	高麗粉絲 冬粉,高麗 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽,金針菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
1	二	燕麥飯 白米,燕麥	鐵板沙茶豬 豬肉,豆芽,時蔬 炒	咖哩油腐 油豆腐,菇 煮	南瓜白菜 白菜,南瓜,時蔬 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	三	麥片飯 白米,麥片	和風照燒雞 雞肉,時蔬 煮	竹筍燒肉 竹筍,豬肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋,時蔬		6.5	2.4	2.1	2.5	800
3	四	白飯 白米	海鮮排 海鮮排x1 炸	春川泡菜雞 泡菜,雞肉,起司 煮	沙茶海根 海帶根,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
4	五	祕醬 滷肉飯 白米,絞肉	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮	可樂餅 可樂餅x1 烤	蝦香扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗,大骨,肉骨茶包		6.6	2.4	2.0	2.4	800
7	一	白飯 白米	醬滷豬排 豬排x1 油	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮	蔥油四季 條豆,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
8	二	糙米飯 白米,糙米	蔥油雞 雞肉,蘿蔔,蔥 煮	龍鳳腿 龍鳳腿x1 燒	田園玉米 玉米,紅蘿蔔,鮮菇 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 海芽,時蔬,豆皮,柴魚,味噌		6.6	2.4	2.0	2.5	805
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥 燒	奶香南瓜雞 洋芋,南瓜,雞肉 煮	清炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	三絲羹湯 筍,時蔬,蛋		6.5	2.4	2.2	2.5	803
10	四	雜糧飯 白米,雜糧	韓式洋釀雞 雞肉,時蔬 煮	茶葉蛋 雞蛋x1 油	韭香豆芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜 煮	有機 青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔,大骨		6.6	2.4	2.0	2.6	809
11	五	白飯 白米	紅燒豬腳 豬肉,豬腳,蘿蔔 油	炸雞排 雞排x1 炸	炒花椰菜 花椰,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米,時蔬,蛋	豆奶 回饋	6.6	2.4	2.1	2.5	807
14	一	蘑菇醬 炒麵 麵,時蔬	菲力雞排 雞排x1 煮	春捲 春捲x1 烤	蝦香豆芽 豆芽,時蔬,蝦皮 煮	履歷 青菜	榨菜豬肉湯 榨菜,豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	二	白飯 白米	炸魚排 魚排x1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	塔香海絲 海帶絲,九層塔 煮	履歷 青菜	羅宋湯 時蔬,番茄,絞肉		6.4	2.5	2.0	2.6	803
16	三	燕麥飯 白米,燕麥	蜜香雞 雞肉,時蔬 煮	鐵板肉燥油腐 油豆腐,絞肉 煮	爆皮白菜 白菜,時蔬,爆皮 油	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜,大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
17	四	紅藜飯 白米,紅藜	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋 煮	海鮮捲 海鮮捲x1 烤	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	酸辣清湯 豆腐,時蔬,木耳		6.6	2.5	2.1	2.5	815
18	五	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉,泡菜,南瓜 煮	豆瓣筍炒肉 筍,豬肉 炒	清炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,時蔬 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 刈菜,海芽,蛋,味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
21	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉,筍,梅干 油	麥克雞塊 麥克雞塊x2 烤	玉粒錦丁 玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	糯米雞湯 時蔬,糯米,雞骨		6.6	2.5	2.0	2.5	812
22	二	小米飯 白米,小米	蒜味雞丁 雞肉,鮑菇 煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹 煮	金菇條豆 條豆,菇 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.5	2.1	2.5	808
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉,白菜 煮	客家小炒 豆干,豬肉,蔥 炒	椒炒芽菜 豆芽,彩椒 炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		6.6	2.4	2.0	2.5	805
24	四	雜糧飯 白米,雜糧	雞肉捲 雞肉捲x1 烤	瓜仔肉 冬瓜,豬肉,碎瓜 煮	木耳白菜 白菜,木耳 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		6.5	2.5	2.2	2.4	806
9/25-9/28 連休愉快！！													
29	二	香菇油飯 白米,糯米,香菇	京醬豬排 豬排x1 燒	福州丸 福州丸x1 煮	茄汁粉絲 冬粉,高麗菜 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐,時蔬,金針菇		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	三	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋 炒	塔香海帶 海帶,九層塔 煮	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨,茶葉		6.6	2.4	2.1	2.4	803

營養小常識【玉米黃素】：

是類胡蘿蔔素家族的一員，它是黃斑部中心不可或缺的「抗氧化盾牌」，能中和光線造成的自由基傷害；常見於玉米、南瓜等橘黃色食物中。