



雙翼食品 115年10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).張妹純(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢萍(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
1	四	白飯 白米	照燒蜜汁豬 豬肉.時蔬 煮	黑輪片 黑輪片X1 燒	脆炒雙色 豆芽菜.韭菜 炒	有機青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔.雞骨架		6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	五	椒鹽炒飯 白米.時蔬	炸雞翅 雞翅X1 炸	韓式泡菜燒肉 泡菜.豬肉 煮	玉米乾丁 玉米.豆干.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍.香菇		6.5	2.5	2.0	2.4	801
5	一	白飯 白米	紅燒魚 魚肉.豆腐 燒	雞堡排 雞堡排X1 烤	螞蟻上樹 冬粉.豆芽.絞肉 煮	履歷青菜	南瓜肉絲湯 南瓜.豬肉		6.5	2.6	2.0	2.4	808
6	二	燕麥飯 白米.燕麥	和風雞肉燒 雞肉.洋蔥 煮	馬鈴薯燉肉 洋芋.豬肉.紅蘿蔔 燉	肉燥季豆 條豆.絞肉.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	紅燒豬骨湯 白菜.大骨		6.6	2.6	2.0	2.5	820
7	三	白飯 白米	避風塘肉柳 豬肉.時蔬 炸	五味油腐雞 油豆腐.雞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜.木耳 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		6.5	2.5	2.2	2.4	802
8	四	雜糧飯 白米.雜糧	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥.蛋 炒	蝦皮扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.蝦皮 煮	有機青菜	味噌湯 海芽.時蔬.味噌		6.4	2.5	2.1	2.5	801
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉.洋蔥 煮	京醬肉絲 時蔬.豬肉 燒	清炒甘藍 高麗菜.木耳 炒	履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁.雞骨架		6.4	2.5	2.3	2.5	806
13	二	糙米飯 白米.糙米	豬排 豬排X1 燒	麻香凍腐雞 凍豆腐.雞肉.枸杞 煮	花椰拌菇 花椰.菇 煮	履歷青菜	海芽金菇湯 海芽.金針菇		6.4	2.5	2.2	2.5	803
14	三	白飯 白米	鹽蔥雞 雞肉.洋蔥.蔥 煮	奶醬獅子頭 獅子頭X1. 南瓜 燴	冰糖滷味 海帶.豆干 滷	履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍.大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
15	四	麥片飯 白米.麥片	咖哩豬 豬肉.洋芋 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋 炒	紅蔥雙絲 豆芽.時蔬 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		6.4	2.6	2.0	2.5	806
16	五	青醬肉醬麵 麵.時蔬.絞肉	雞肉捲 雞肉捲X1 烤	鍋貼 鍋貼X2 蒸	柴魚白菜 白菜.紅蘿蔔.柴魚粉 煮	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋.時蔬	豆奶回饋	6.4	2.5	2.0	2.6	803
19	一	紫米飯 白米.紫米	花生豬腳 豬肉.豬腳.花生 燉	雜菜粉絲 粉絲.時蔬.絞肉 煮	菇炒高麗 高麗菜.菇 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐.紅蘿蔔.針菇		6.6	2.4	2.0	2.5	805
20	二	白飯 白米	香菇雞 雞肉.蘿蔔.花瓜.香菇 煮	春卷 春卷X1 燒	叻沙洋芋 洋芋.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜.大骨		6.6	2.4	2.1	2.5	807
21	三	燕麥飯 白米.燕麥	打拋豬 豬肉.時蔬.九層塔 煮	茶葉蛋 雞蛋X1 滷	蝦皮條豆 條豆.蝦皮 滷	履歷青菜	芥菜雞湯 刈蓆.雞骨架.芥菜		6.5	2.5	2.0	2.4	801
22	四	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	豆豉燜肉 蘿蔔.豬肉 煮	清炒青花 花椰菜.紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米.時蔬.蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	五	中濃醬炒麵 麵.時蔬	五香豬排 豬排X1 燒	海苔薯條 薯條X4.海苔粉 烤	蒜香海絲 海帶.蒜 煮	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	小米飯 白米.小米	蘑菇醬燒豬 豬肉.鮑菇 炒	台式年糕雞 白菜.年糕.雞肉 燒	針菇錦瓜 時瓜.金針菇 煮	履歷青菜	藥膳風味湯 蘿蔔.洋蔥仁.大骨.枸杞		6.4	2.5	2.2	2.5	803
28	三	白飯 白米	雞翅 雞翅X1 燒	蠔香豬肉百頁 百頁.豬肉 燒	韓式黃芽 黃芽.海芽 煮	履歷青菜	鳳梨雞湯 冬瓜.鹹鳳梨.雞骨架		6.5	2.5	2.2	2.4	806
29	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	蔥燒魚排 魚排X1 燒	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	紅絲條豆 條豆.紅蘿蔔 煮	有機青菜	麵線羹 麵線.時蔬		6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	五	白飯 白米	京醬雞丁 雞肉.豆干 燒	白醬燉肉 洋芋.豬肉 煮	雙星花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	麻香菇菇湯 高麗.菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801

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。