



雙翼食品 114年5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),張姝縵(第4985號),方慈霞(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 白米,胚芽	鹽酥雞 雞肉X3 炸	魚香油腐 油豆腐,絞肉,青豆 煮	木耳花椰 花椰菜,木耳	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	五	白飯 白米	梅乾燒肉 豬肉,竹筍,梅干 燒	奶醬白菜雞 大白菜,雞肉,南瓜 煮	金菇條豆 條豆,金針菇 煮	履歷青菜	菜脯雞湯 蘿蔔,雞骨,菜脯		6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	麥片飯 白米,麥片	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥,蛋 煮	蠔香麵輪燒肉 冬瓜,麵輪,豬肉 燒	雙色高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	二	白飯 白米	咖哩豬排 豬排X1 燒	沙茶肉羹 蘿蔔,肉羹 煮	韭炒豆芽 豆芽,韭菜 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.6	2.6	2.4	2.5	830
7	三	白醬義大利麵 麵,豬肉	炸雞翅 雞翅X1 炸	泡菜燒肉 泡菜,豬肉,紅蘿蔔 炒	黃瓜木耳 黃瓜,木耳 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.4	2.2	2.5	803
8	四	燕麥飯 白米,燕麥	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 油	番茄燒豆腐 豆腐,番茄 燒	塔香海絲 海絲,九層塔 煮	有機青菜	榨菜三絲湯 竹筍,榨菜,紅蘿蔔		6.4	2.6	2.3	2.5	813
9	五	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉,豆芽 炒	瓜仔肉醬 刈薯,豬肉,碎瓜 煮	蒜香花椰 花椰菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨,肉骨茶包		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	一	糙米飯 白米,糙米	味噌腐乳雞 雞肉,刈薯 燒	招牌甜不辣 甜不辣,洋蔥 炒	脆炒高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,時蔬,木耳		6.5	2.4	2.3	2.5	805
13	二	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉,小排,蘿蔔 煮	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	豆芽雙絲 豆芽,紅蘿蔔,木耳 炒	履歷青菜	磨菇濃湯 洋芋,菇		6.6	2.5	2.1	2.5	815
14	三	雞滷飯 白米,雞肉,豬肉	燒雞排 雞排X1 燒	白菜豬腳 大白菜,豬腳,木耳 煮	雙色花椰 花椰,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	四	麥片飯 白米,麥片	宮保魚 魚肉,豆腐,小黃瓜 煮	雞堡排 雞堡排X1 烤	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 刈薯,海芽,菇,味噌		6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	佈置考場停餐一天											
19	一	小米飯 白米,小米	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 燒	醬炒年糕雞 高麗,年糕,雞肉 炒	青白花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	羅宋湯 番茄,蘿蔔,絞肉		6.5	2.4	2.4	2.5	808
20	二	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米,鮑菇 煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 洋蔥,海芽,蛋,味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
21	三	沙茶炒麵 麵,時蔬	醬燒豬排 豬排X1 油	薯條 薯條X3 烤	四季條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐,時蔬,金針菇		6.4	2.5	2.3	2.4	801
22	四	雜糧飯 白米,雜糧	糖醋雞 雞肉,洋蔥,小黃瓜 煮	八寶肉醬 豆干,絞肉,香菇,毛豆 煮	蔥油拌蔬 豆芽,紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米大骨湯 玉米,排骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	五	白飯 白米	油腐燒肉 豬肉,油豆腐 燒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	鹽味筍丁 竹筍,青豆 煮	履歷青菜	麵線羹 麵線,木耳,紅蘿蔔	豆奶	6.4	2.4	2.4	2.5	801
26	一	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	白醬香草豬 洋芋,豬肉 煮	黃金玉米 玉米,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		6.6	2.6	2.1	2.4	818
27	二	胚芽飯 白米,胚芽	壽喜燒豬排 豬排X1 燒	醬炒百頁雞 百頁,雞肉,紅蘿蔔 煮	蒜香海帶 海帶 煮	履歷青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		6.4	2.5	2.3	2.4	801
28	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	可樂燒雞 雞肉,洋芋 煮	胡椒白菜豬 大白菜,豬肉,木耳 煮	榨菜干片 豆干,榨菜 炒	履歷青菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨		6.4	2.6	2.0	2.4	801
29	四	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉,洋蔥,豆芽 炒	咖哩福州丸 福州丸X1,洋芋 煮	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽針菇湯 海芽,金針菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800

【營養小知識】油脂代表能夠提供人體所需要的能源，若是三餐都以「清淡」、「水煮」為主，會容易感到飢餓與疲憊，因此需要適當的油量來維持體力