



# 雙翼食品 114年5月菜單

## 頭湖國小



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	鐵板炒麵 麵,時蔬	烤雞翅 雞翅x1 烤	薯餅 薯餅x2 烤	木耳花椰 花椰菜,木耳	履歷青菜	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		5.4	2.6	2.0	2.5	736
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		5.4	2.5	2.3	2.4	731
5	一	麥片飯 白米,麥片	避風塘魚丁 魚肉,百頁,蒜蔥 炸	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	味噌湯 豆腐,小魚干,味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
6	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	沙茶肉羹 蘿蔔,肉羹 煮	韭炒豆芽 豆芽,韭菜 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	水果	5.5	2.6	2.3	2.4	746
7	三	白飯 白米	宮保雞 雞肉,刈薯 燒	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	榨菜三絲湯 竹筍,榨菜,紅蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	四	燕麥飯 白米,燕麥	滷豬排 豬排x1 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	塔香海絲 海絲,九層塔 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.6	2.3	2.5	743
9	五	白飯 白米	烤雞翅 雞翅x1 烤	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		5.4	2.4	2.4	2.5	731
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,洋葱 炒	脆炒高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,時蔬,木耳		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	白飯 白米	豬排 豬排x1 滷	絲瓜豆腐 絲瓜,凍豆腐 煮	醬炒冬粉 冬粉,時蔬 炒	有機青菜	磨菇濃湯 洋芋,菇	水果	5.6	2.5	2.1	2.5	745
14	三	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉,洋葱 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		5.5	2.4	2.3	2.4	731
15	四	麥片飯 白米,麥片	五香炆肉 炆肉x1 滷	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 刈薯,海芽,菇,味噌		5.4	2.5	2.4	2.5	738
16	五	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉,洋芋 煮	番茄莎莎肉醬 洋葱,番茄,絞肉 煮	海結蘿蔔 海結,蘿蔔 滷	履歷青菜	苳菜雞湯 冬瓜,雞肉,苳菜		5.4	2.5	2.4	2.6	743
19	一	小米飯 白米,小米	咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 燒	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	青白花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	羅宋湯 番茄,蘿蔔,絞肉		5.5	2.4	2.4	2.5	738
20	二	香菇油飯 白米,糯米,香菇	雞肉捲 雞肉捲x1 烤	絞肉豆腐 豆腐,絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米,鮑菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋葱,海芽,蛋,味噌	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	736
21	三	白飯 白米	紅燒肉 豬肉,蘿蔔 滷	黃瓜肉羹 黃瓜,肉羹 煮	條豆雙絲 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐,時蔬,金針菇		5.4	2.5	2.3	2.4	731
22	四	雜糧飯 白米,雜糧	酥炸魚條 魚條x2 炸	八寶肉醬 豆干,絞肉,香菇,毛豆 煮	蔥油拌蔬 豆芽,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	玉米大骨湯 玉米,排骨		5.5	2.4	2.1	2.5	730
23	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	茄醬黑輪 黑輪片x1 炒	鹽味筍丁 竹筍,青豆 煮	履歷青菜	野菜什錦湯 蘿蔔,高麗,菇,肉骨茶包		5.4	2.4	2.4	2.5	731
26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,菇,九層塔 炒	茶葉蛋 茶葉蛋x1 滷	黃金玉米 玉米,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		5.6	2.6	2.1	2.4	748
27	二	胚芽飯 白米,胚芽	壽喜燒豬 豬肉,洋葱 炒	醬炒百頁雞 百頁,雞肉,紅蘿蔔 煮	蒜香海帶 海帶 煮	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	739
28	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	炸雞翅 雞翅x1 炸	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		5.4	2.6	2.0	2.4	731
29	四	白飯 白米	海鮮排 海鮮排x1 燒	雙薯炒蛋 洋芋,蛋,南瓜 炒	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽,金針菇	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.5	730