



雙翼食品 115年10月菜單

頂湖國小



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).張姝縵(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢蒂(第01132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 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	四	日式炒烏龍 麵.時蔬	雞翅X1 雞翅X1 炸	黑輪片X1 黑輪片X1 燒	脆炒雙色 豆芽菜.韭菜 炒	履歷青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔.雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	五	胚芽飯 白米.胚芽米	宮保雞 雞肉.彩椒 煮	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		5.5	2.5	1.6	2.5	725
5	一	白飯 白米	紅燒魚 魚肉.豆腐 燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔.雞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉.豆芽.絞肉 煮	履歷青菜	南瓜肉絲湯 南瓜.豬肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
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	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.5	2.5	1.8	2.4	726
7	三	白飯 白米	豬排X1 豬排X1 燒	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	紅燒雞湯 白菜.雞骨架		5.6	2.4	1.7	2.5	727
8	四	雜糧飯 白米.雜糧	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭X1.白菜 煮	蝦皮扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.蝦皮 煮	履歷青菜	日式味噌湯 海芽.時蔬.味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	紅蔥肉燥麵 麵.絞肉.時蔬	魚排X1 魚排X1 炸	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		5.4	2.5	1.7	2.4	716
13	二	糙米飯 白米.糙米	無錫燒肉 豬肉.小排.蘿蔔 燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	麵線絲瓜 絲瓜.麵線 煮	有機青菜	海芽金菇湯 海芽.金針菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	三	白飯 白米	鹽蔥雞 雞肉.洋蔥.蔥 煮	奶香南瓜豬 南瓜.豬肉 煮	冰糖滷味 海帶.豆干 滷	履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍.大骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	四	麥片飯 白米.麥片	咖哩豬 肉片.洋芋 煮	日式鍋物燒 丸子X1.蘿蔔.甜不辣 煮	紅蔥雙絲 豆芽.木耳 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		5.4	2.4	1.8	2.5	716
16	五	白飯 白米	雞排X1 雞排X1 燒	客家小炒 豆干.豬肉 炒	柴魚白菜 白菜.紅蘿蔔.柴魚粉 煮	履歷青菜	刈薯肉絲湯 刈薯.豬肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714
19	一	茄醬義大利麵 麵.時蔬	豬排X1 豬排X1 燒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	菇炒高麗 高麗菜.菇 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐.紅蘿蔔.針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
20	二	白飯 白米	雞翅X1 雞翅X1 燒	蔥燒凍豆腐 凍豆腐.豬肉.蔥 煮	叻沙醬洋芋 洋芋.紅蘿蔔 煮	有機青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜.大骨	豆奶回饋	5.6	2.5	1.8	2.5	737
21	三	燕麥飯 白米.燕麥	泰式打拋豬 豬肉.時蔬.九層塔 煮	茶葉蛋X1 茶葉蛋X1 滷	蝦皮條豆 條豆.蝦皮 滷	履歷青菜	苳菜雞湯 時蔬.雞骨架.苳菜		5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	四	白飯 白米	芋頭焗雞 雞肉.洋芋.芋頭 燒	豆豉燜肉 蘿蔔.豬肉 煮	清炒青花 花椰菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
23	五	紅藜飯 白米.紅藜米	白菜魚丁 魚丁.白菜 煮	鹽水雞 竹筍.雞肉.紅蘿蔔 煮	蒜香海絲 海帶.蒜 煮	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐.洋蔥.味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	雞汁雞肉飯 白米.雞肉	蘑菇醬豬排X1 豬排X1 燒	台式年糕雞 白菜.年糕.雞肉 燒	針菇錦瓜 時瓜.金針菇 煮	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽.薑絲		5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	三	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	蒸蛋 雞蛋.時蔬 蒸	韓式黃芽 黃芽.海芽 煮	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米.時蔬.蛋		5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	蔥爆豬肉 豬肉.洋蔥 炒	海鮮捲X1 海鮮卷X1 烤	紅絲條豆 條豆.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐.柴魚.味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	五	白飯 白米	翅小腿X2 翅小腿X2 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		5.5	2.4	1.7	2.4	716