雙翼食品 115年12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).方慈靄(第8670號).李賢蓉(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	蘿蔔魚丁 魚肉,蘿蔔 煮	泰式打拋肉 番茄,洋蔥,豬肉 煮	黃金玉米 玉米,菇,紅蘿蔔 煮	有機青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜,大骨		5.3	2.5	1.7	2.4	709
2	三	紫米飯 白米,紫米	蜂蜜照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	冬粉拌蔬 高麗,冬粉 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	四	雞肉飯 白米,雞肉	鐵板豬排X1 豬排X1 燒	茄汁油腐 油豆腐 煮	結頭拌菇 結頭菜,菇 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.4	1.6	2.4	706
4	五	小米飯 白米,小米	三杯雞 雞肉,時蔬,九層塔 煮	薯球X3 薯球X3 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.4	2.4	1.8	2.4	711
7	一	白飯 白米	杏仁肉片 豬肉,洋蔥,杏仁 煮	滷味拼盤 豆干,蘿蔔,海帶結 滷	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.5	709
8	二	咖哩炒烏龍 麵,肉,時蔬	燒雞排X1 雞排X1 燒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	南瓜白菜 白菜,南瓜 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 洋蔥,菇,蛋,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
9	三	白飯 白米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 燒	凍腐年糕鍋 凍豆腐,年糕,黃豆芽 煮	香菇高麗 高麗,紅蘿蔔,香菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍,絞肉		5.3	2.4	1.8	2.6	713
10	四	糙米飯 白米,糙米	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	瓜仔肉 冬瓜,絞肉,碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米,洋芋,青豆 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	五	胚芽飯 白米,胚芽	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥 燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	蒜酥季豆 條豆,菇 炒	履歷青菜	茺菜米粉湯 米粉,茺菜,時蔬		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	一	白飯 白米	蜜香雞 雞肉,彩椒 煮	薯條X4 薯條X4 烤	清炒甘藍 高麗菜 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽,金針菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
15	二	麥片飯 白米,麥片	醬燒海鮮排X1 海鮮排X1 燒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	雙星花椰 青白花椰 炒	有機青菜	什錦羹 筍,紅蘿蔔,豬肉,菇	回饋豆奶	5.4	2.4	1.8	2.3	707
16	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉,時蔬 煮	蒜香玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲,芹 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	四	糙米飯 白米,糙米	起司年糕豬 豬肉,年糕,洋蔥,起司 煮	絲瓜凍腐 絲瓜,凍腐 煮	炒條豆 條豆,肉燥 炒	履歷青菜	小魚味噌湯 高麗,小魚干,味噌		5.4	2.5	1.7	2.6	725
18	五	香菇油飯 白米,糯米,香菇	日式炸雞排X1 雞排X1 炸	忍者起司球X2 起司球X2 烤	豆芽紅絲 豆芽,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜大骨湯 榨菜,刈薯,大骨		5.5	2.3	1.8	2.4	711
21	一	白飯 白米	甜雞醬燒豬 豬肉,洋蔥,彩椒 煮	麻香米血糕 米血糕,高麗,枸杞 煮	清炒條豆 條豆,木耳 煮	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞骨架		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	二	甜蔥蛋炒飯 白米,蛋,洋蔥	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	毛豆肉蓉乾丁 豆干,絞肉,毛豆 煮	沙茶海根 海帶根 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		5.3	2.5	1.7	2.5	714
23	三	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉,洋蔥 煮	關東煮 蘿蔔,竹輪,魚卵捲 煮	炒高麗菜 高麗菜 煮	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
24	四	白飯 白米	鮑菇雞 雞肉,菇 煮	佛跳牆 白菜,筍干,豬肉 滷	木耳花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.3	1.8	2.4	711
25	五	行憲紀念日放假一天											
28	一	白飯 白米	塔香燒肉 豬肉,菇 燒	雞堡排X1 雞堡排X1 烤	蝦香扁蒲 扁蒲,蝦皮 煮	履歷青菜	南瓜濃湯 洋芋,南瓜		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	二	糙米飯 白米,糙米	炸魚排X1 魚排X1 炸	肉燥油腐 油豆腐,絞肉 燒	金茸條豆 條豆,菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥,蘿蔔,玉米,蛋		5.4	2.4	1.7	2.5	713
30	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉,洋蔥,蔥 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	鹽味結頭 結頭菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜,菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
31	四	茄汁肉醬麵 麵,肉,時蔬	蜂蜜翅小腿X2 翅小腿X2 燒	海陸三鮮 筍片,豬肉,魷魚 煮	香滷海結 海帶結,毛豆 滷	履歷青菜	大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721