



雙翼食品

115年5月菜單

網溪國小



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)、張姝純(第4985號)、方慈麗(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
4	一	招牌 豬肉油飯 白米、糯米、肉	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 煮	黃瓜海鮮羹 黃瓜、海鮮羹、時蔬 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、蛋		5.4	2.4	2.2	2.4	721
5	二	白飯 白米	滷豬排 豬排X1 滷	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	蔬菜冬粉 冬粉、白菜、木耳 炒	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	5.4	2.3	2.1	2.3	707
6	三	胚芽飯 白米、胚芽米	台式瓜仔雞 雞肉、蘿蔔、醬瓜 煮	哨子豬肉豆干 豆干、番茄、絞肉、毛豆 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	筍絲湯 竹筍、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	四	白飯 白米	蒜香魚丁 魚肉、洋芋 煮	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽		5.5	2.5	2.2	2.4	736
8	五	雜糧飯 白米、雜糧米	香酥炸雞翅 雞翅X1 炸	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨、肉骨茶包		5.4	2.4	2.1	2.4	719
11	一	白飯 白米	鐵板奶油豬 豬肉、洋蔥 炒	豆醬冬瓜雞 冬瓜、雞肉 煮	蒜香條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
12	二	小米飯 白米、小米	芝麻京醬雞 雞肉、時蔬、芝麻 燒	貢丸滷味 蘿蔔、海帶、貢丸X1 滷	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	日式味噌湯 豆腐、玉米、味噌	保久 乳	5.5	2.5	1.8	2.5	730
13	三	白飯 白米	梅乾焯肉 焯肉X1 滷	佛跳牆 筍、白菜、豬肉、菇 煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線 煮	履歷 青菜	赤肉三絲湯 刈薯、豬肉、木耳		5.5	2.4	1.6	2.4	713
14	四	紅蔥肉燥 擔擔麵 麵、肉、時蔬	嫩汁雞排 雞排X1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	雙色花椰 花椰菜 煮	履歷 青菜	海帶排骨湯 海帶、大骨	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
15	五	白飯 白米	黃金魚排 魚排X1 炸	肉末豆腐 豆腐、絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜、蒜 炒	履歷 青菜	蝦香米粉湯 米粉、豆芽、時蔬、蝦皮		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥 煮	南瓜白醬肉丸 肉丸X1、南瓜、洋芋 煮	菇炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔、菇 煮	履歷 青菜	大瓜雞湯 黃瓜、雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.5	713
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	炸豬排 豬排X1 炸	客家菜脯蛋 菜脯、蛋、蔥 炒	彩蔬雙絲 條豆、時蔬 煮	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
20	三	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉、地瓜 煮	豆干小炒 豆干、豬肉、芹 炒	柴魚白菜 白菜、木耳、柴魚 煮	履歷 青菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、絞肉		5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	四	雜糧飯 白米、雜糧米	麻婆燒肉片 豬肉、洋蔥 炒	黃金玉米雞 玉米、雞肉、時蔬 煮	竹筍肉羹 筍、肉羹 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
22	五	白飯 白米	蜜汁翅小腿 翅小腿X2 燒	咖哩薯塊豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	高麗拌菇 高麗、菇 炒	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	瓜仔肉 豬肉、冬瓜、醬瓜 煮	木須炒蛋 洋蔥、木耳、蛋 炒	紅蔥花椰 花椰菜、紅蔥 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、金針菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	二	奶油 烏龍麵 麵、時蔬	五香雞翅 雞翅X1 燒	關東煮 甜不辣、米血糕、蘿蔔 煮	醬燒海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	洋芋大骨湯 洋芋、大骨	回饋 豆奶	5.4	2.4	1.7	2.4	709
27	三	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排X1 燒	醬爆豆干高麗 豆干、高麗、肉片 炒	韭香豆芽 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	四	糙米飯 白米、糙米	薑汁燒肉 豬肉、刈薯 燒	炸麻糬球 麻糬球X1 炸	玉米薯丁 玉米、洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海芽味噌湯 海芽、菇、味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
29	五	白飯 白米	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	紅燒油豆腐 油豆腐、冬粉 煮	蒜香黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	香菇雞湯 青木瓜、雞肉、香菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728