



雙翼食品 115年8+9月菜單

網溪國小



符合三章—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)、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、含熱質之穀物、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
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	醬淋龍鳳腿 龍鳳腿X1 燒	高麗粉絲 冬粉、高麗 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
1	二	肉燥 乾拌麵 麵、肉、時蔬	沙茶豬排 豬排X1 燒	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	南瓜白菜 白菜、南瓜、時蔬 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	725
2	三	麥片飯 白米、麥片	五香烤雞排 雞排X1 烤	竹筍燒肉 竹筍、豬肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷 青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉		5.5	2.5	1.8	2.4	726
3	四	白飯 白米	醍醐燉肉 豬肉、小排、蘿蔔 煮	黃金海鮮排 海鮮排X1 炸	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	小米飯 白米、小米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	蝦香扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗、大骨、肉骨茶包		5.4	2.4	1.8	2.5	716
7	一	招牌 雞肉飯 白米、雞肉	五香肉排 豬排X1 滷	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	蔥油四季 條豆、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜、雞骨架		5.4	2.4	1.7	2.4	709
8	二	糙米飯 白米、糙米	燒雞翅 雞翅X1 燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、鮮菇 煮	有機 青菜	日式味噌湯 海芽、時蔬、豆皮、柴魚、味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	三絲羹湯 筍、時蔬、蛋		5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	四	雜糧飯 白米、雜糧	韓式洋釀雞 雞肉、時蔬 煮	南瓜奶香炒蛋 南瓜、洋芋、蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜 煮	履歷 青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔、大骨		5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	五	白飯 白米	招牌滷豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔 滷	炸 雞 排 雞排X1 炸	炒花椰菜 花椰、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	菲力雞排 雞排X1 燒	黃瓜貢丸 黃瓜、貢丸X1、紅蘿蔔 煮	蝦香豆芽 豆芽、時蔬、蝦皮 煮	履歷 青菜	榨菜豬肉湯 榨菜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
15	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	香草翅小腿 翅小腿X2 燒	塔香海絲 海帶絲、九層塔 煮	有機 青菜	羅宋湯 時蔬、番茄、絞肉	水果	5.5	2.4	1.6	2.4	713
16	三	燕麥飯 白米、燕麥	蜜香雞 雞肉、時蔬 煮	豆瓣筍炒肉 筍、豬肉 炒	爆皮白菜 白菜、時蔬、爆皮 滷	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜、大骨		5.4	2.4	1.8	2.5	716
17	四	紅藜飯 白米、紅藜	薑汁燒肉 豬肉、時蔬 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、時蔬、木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	五	日式 烏龍麵 麵、時蔬	炸鹽酥雞 雞肉 炸	鐵板油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、時蔬 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 刈薯、海芽、蛋、味噌		5.4	2.4	1.7	2.5	713
21	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉、筍、梅干 滷	炸 雞 翅 雞翅X1 炸	玉粒錦丁 玉米、洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	糯米雞湯 時蔬、糯米、雞骨		5.5	2.5	1.8	2.4	726
22	二	小米飯 白米、小米	紅蔥雞排 雞排X1 燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹 煮	金菇條豆 條豆、菇 炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇	回饋 豆奶	5.5	2.5	1.6	2.5	725
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉、白菜 煮	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	椒炒芽菜 豆芽、彩椒 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
24	四	雜糧飯 白米、雜糧	柚香醬嫩雞 雞肉、洋蔥、芝麻 燒	紅豆麻糬球 芝麻球X1 烤	木耳白菜 白菜、木耳 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
9/25-9/28 連休愉快！！													
29	二	招牌 油飯 白米、糯米、菇	京醬燒豬 豬肉、小排、蘿蔔 煮	福州肉丸 福州丸X1 煮	茄汁粉絲 冬粉、高麗菜 煮	有機 青菜	大滷湯 豆腐、時蔬、金針菇	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716
30	三	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉、洋蔥 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	塔香海帶 海帶、九層塔 煮	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨、筍菜		5.6	2.4	1.7	2.5	727