



雙翼食品 115年10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)、張姝緹(第4985號)、方慈麗(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	白飯 白米	黃金海鮮排 海鮮排X1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	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	炸肉排 豬排X1 炸	佃煮蘿蔔 蘿蔔、雞肉 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	芝麻球 芝麻球X1 烤	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
7	三	白飯 白米	三杯豬 豬肉、時蔬、九層塔 煮	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	古早味 炒麵 麵、肉、時蔬	烤雞排 雞排X1 烤	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	蝦皮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	履歷 青菜	味噌湯 海芽、時蔬、味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723

國慶日連假

12	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉、洋蔥 煮	菜脯蛋 菜脯、蛋 炒	清炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥、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	莎莎醬魚排 魚排X1 燴	什錦鮮瓜 時瓜、麵線 煮	有機 青菜	海芽金菇湯 海芽、金針菇	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	三	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	蔬菜蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	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	青醬 義大利 麵、肉、時蔬	燒豬排 豬排X1 燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	紅蔥雙絲 豆干、紅蘿蔔 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	糖醋雞 雞肉、彩椒 炒	爆炒豆乾肉絲 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	紫米飯 白米、紫米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	蔬菜肉末冬粉 粉絲、時蔬、絞肉 煮	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	脆皮香雞排 雞排X1 炸	茶葉蛋 蛋X1 滷	叻沙洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜、大骨	水果	5.6	2.5	1.8	2.5	737
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	打拋豬 豬肉、時蔬、九層塔 煮	蜜汁雞翅 雞翅X1 燒	蝦皮條豆 條豆、蝦皮 滷	履歷 青菜	南瓜濃湯 洋芋、南瓜		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	關東煮 丸子X1、甜不辣、蘿蔔 煮	清炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米、時蔬、蛋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
23	五	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	蔬菜魚丁 魚丁、蔬菜 煮	海苔薯條 薯條X4 烤	蒜香海絲 海帶、蒜 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711

光復節連假

27	二	小米飯 白米、小米	蘑菇醬燒豬 豬肉、鮑菇 炒	炸雞排 雞排X1 炸	針菇錦瓜 時瓜、金針菇 煮	有機 青菜	藥膳風味湯 蘿蔔、洋蔥、大骨、枸杞	回饋 豆奶	5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	三	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	春捲 春捲X1 烤	韓式黃芽 黃芽、海芽 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞骨架		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	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	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	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	五	白飯 白米	烤雞翅 雞翅X1 烤	法式肉醬薯塊 洋芋、豬肉 煮	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麻香蔬菜湯 高麗、菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716