



雙翼食品 115年11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：新北市樹林區志愛街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)、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，不適宜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
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	椒鹽豬排 豬排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	蝦香白菜 白菜、蝦皮 煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞骨架		5.4	2.4	1.8	2.4	711
3	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗、枸杞 煮	關東煮 蘿蔔、甜不辣、米血糕 煮	蒜香海絲 海帶絲 煮	有機青菜	洋芋豬骨湯 洋芋、大骨	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	三	紫米飯 白米、紫米	避風塘肉柳 豬肉 炸	玉米雞 玉米、雞絞肉、時蔬 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷青菜	羅宋湯 高麗、番茄、絞肉		5.3	2.3	1.8	2.5	701
5	四	炸醬擔擔麵 麵、肉、時蔬	五香雞排 雞排X1 燒	哨子豬肉豆腐 豆腐、絞肉、青豆 煮	鮮炒時瓜 時瓜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	日式蔬菜湯 洋蔥、菇、味噌		5.3	2.4	1.7	2.4	702
6	五	紅藜飯 白米、紅藜米	酸菜魚 魚肉、白菜、酸菜 煮	炙燒雞肉捲 雞肉捲X1 燒	奶香薯塊 洋芋、南瓜 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.3	1.7	2.4	708
9	一	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	翠炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	二	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	客家筍乾肉柳 豬肉、筍乾 滷	美式薯條 薯條X4 烤	肉燥豆芽 豆芽菜、絞肉、韭菜 炒	有機青菜	柴魚三絲湯 刈薯、木耳、紅蘿蔔	水果	5.4	2.3	1.8	2.4	704
11	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉、時蔬 煮	梅乾焢肉 焢肉X1 滷	白菜滷 白菜、菇 滷	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽、針菇		5.3	2.3	1.7	2.4	694
12	四	糙米飯 白米、糙米	滷肉排 豬排X1 滷	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	泰式粉絲 冬粉、絞肉、時蔬 煮	履歷青菜	結頭肉絲湯 結頭菜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719
13	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 煮	咖哩肉醬 洋芋、絞肉 煮	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	小米飯 白米、小米	京醬燒肉 豬肉、刈薯 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	蒜香海根 海帶根、蒜 煮	履歷青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔、雞骨架		5.3	2.5	1.7	2.4	709
17	二	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	肉燥骰子油腐 油豆腐、絞肉 煮	雙色花椰 青花椰菜 煮	有機青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	水果	5.5	2.3	1.8	2.5	715
18	三	胚芽飯 白米、胚芽米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	茶葉蛋 蛋X1 滷	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋、時蔬		5.3	2.4	1.7	2.4	702
19	四	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、菇 煮	沙茶海鮮羹 蘿蔔、魚羹 煮	黃金玉米 玉米、洋芋 煮	履歷青菜	三絲豆腐湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.4	721
20	五	糙米飯 白米、糙米	醬燒豬肉 豬肉、時蔬、榨菜 燒	炸魚排 魚排X1 炸	毛豆結頭 結頭菜、毛豆 煮	履歷青菜	味噌海帶湯 海帶、味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
23	一	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1 燒	竹筍肉燥 竹筍、豬肉、紅蘿蔔 煮	芽菜三絲 豆芽、木耳、時蔬 煮	履歷青菜	麻香菇菇湯 高麗、菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰式打拋豬 絞肉、洋蔥、番茄、九層塔 煮	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	有機青菜	苳菜鮮瓜湯 冬瓜、苳菜	回饋豆奶	5.3	2.5	1.6	2.5	711
25	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉、洋蔥 煮	照燒雞肉丸 雞肉丸X1、時蔬 煮	條豆金茸 條豆、金針菇、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔、大骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712
26	四	日式奶香雞蓉麵 麵、雞肉	鹽酥炸豬排 豬排X1 炸	什錦白菜滷 白菜、筍、豬肉 滷	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	味噌蛋花湯 蔬菜、蛋、味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
27	五	白飯 白米	沙茶鮮魚 魚肉、白菜 煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、時蔬 炒	海結麵輪 海結、麵輪 滷	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜、大骨		5.5	2.4	1.6	2.4	713
30	一	紫米飯 白米、紫米	宮保雞 雞肉、洋蔥 炒	日式鍋物燒 蘿蔔、貢丸、魚卵捲 煮	高麗香菇 高麗、香菇 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.4	716