



雙翼食品 114年4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)

◎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	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	海鮮魷魚捲 魷魚捲X1 烤	鮮蔬四季 綠豆、腐皮 炒	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	水果	5.3	2.5	1.8	2.5	716
2	三	白飯 白米	左宗雞 雞肉、彩椒 炒	木須炒蛋 洋蔥、木耳、紅蘿蔔、蛋 炒	蒜香花椰 花椰菜、蒜 煮	履歷青菜	福菜竹筍湯 竹筍、福菜		5.4	2.5	1.7	2.3	712
7	一	古早味油飯 白米、糯米、菇	五香豬排 豬排X1 滷	玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 豆芽、冬粉 煮	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋、南瓜		5.5	2.4	1.6	2.4	713
8	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、椰漿 煮	燒烤醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	翠炒海絲 海帶絲 炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	保久乳	5.5	2.4	1.7	2.3	711
9	三	紫米飯 白米、紫米	蒸魚排 魚排X1 蒸	紅蘿蔔炒蛋 蛋、紅蘿蔔 炒	白菜滷 白菜、爆皮 煮	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜、排骨		5.3	2.5	1.8	2.5	716
10	四	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉 煮	薑絲冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	針菇海帶湯 海芽、金針菇	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	韓式泡菜豬肉 豬肉、泡菜 燒	竹筍三杯雞 竹筍、雞肉、紅蘿蔔 炒	四季條豆 綠豆、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	苳菜米粉湯 米粉、豆芽、苳菜		5.3	2.4	1.8	2.4	704
14	一	招牌炒麵 麵、時蔬	炸雞排 雞排X1 炸	醬燒豆腐 豆腐、絞肉 煮	白醬薯塊 洋芋、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	羅宋湯 高麗、番茄、排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725
15	二	麥片飯 白米、麥片	沙茶肉排 豬排*1 燒	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	有機青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
16	三	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、洋蔥 煮	沙茶赤肉羹 蘿蔔、肉羹 煮	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	三絲湯 榨菜、豬肉、木耳		5.4	2.4	1.8	2.3	707
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	客家豆干小炒 豆干、豬肉 炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇 炒	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉、雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.5	709
18	五	白飯 白米	紅燒魚丁 魚肉、洋芋 煮	冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、醬瓜 滷	蔬菜金玉 玉米、刈薯 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		5.4	2.5	1.7	2.4	716
21	一	糙米飯 白米、糙米	海鮮蝦排 蝦排X1 炸	泡菜春川炒雞 泡菜、雞肉 炒	金菇條豆 綠豆、金針菇 炒	履歷青菜	鮮瓜雞湯 青木瓜、雞肉、雞骨架		5.3	2.5	1.7	2.5	714
22	二	鮮蔬烏龍麵 麵、豬肉、番茄	菲力雞排 雞排X1 燒	茶葉蛋 蛋X1 滷	鮮蔬椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	麻香海帶湯 海芽、薑	回饋豆奶	5.3	2.5	1.6	2.3	702
23	三	雜糧飯 白米、雜糧	壽喜燒豬排 豬排X1 燒	福州肉丸子 福州丸X1 滷	醬燒嫩腐 油豆腐 燒	履歷青菜	洋芋排骨湯 洋芋、山藥、大骨		5.5	2.5	1.6	2.3	716
24	四	白飯 白米	奶香南瓜燉肉 洋芋、南瓜、豬肉 燉	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	木耳鮮瓜 黃瓜、木耳 煮	履歷青菜	味噌湯 蛋、洋蔥、玉米、味噌	水果	5.5	2.4	1.6	2.5	718
25	五	五穀飯 白米、五穀米	三杯豬肉 豬肉、刈薯、九層塔 燒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、紅蘿蔔 炒	滷味 豆干、海帶 滷	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.4	704
28	一	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋 煮	麻香米糕豚肉 米血糕、豬肉 煮	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 滷	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、紅蘿蔔		5.4	2.4	1.7	2.4	709
29	二	糙米飯 白米、糙米	香酥炸魚排 魚排X1 炸	泰式粉絲煲 豆芽、冬粉、絞肉、紅蘿蔔 煮	哨子豆腐 豆腐、青豆 煮	有機青菜	大瓜排骨湯 黃瓜、大骨	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
30	三	白飯 白米	鐵板奶香豬肉 豬肉、洋蔥 炒	海山醬關東煮 蘿蔔、黑輪、貢丸 煮	炒海帶根 海帶根 炒	履歷青菜	筍仔雞湯 竹筍、雞肉、雞骨架		5.3	2.4	1.7	2.5	706