



# 雙翼食品 114年6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)、方慈麗(第3670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
2	一	糙米飯 白米、糙米	紅蔥豬排 豬排X1 燒	瓜仔肉 冬瓜、絞肉、鹹冬瓜 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	筍香燒肉羹 筍、肉羹、紅蘿蔔 燒	木耳四季 條豆、木耳 煮	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	726
4	三	胚芽飯 白米、胚芽	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、煮	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	四	炸醬 擔擔麵 麵、豬肉	菲力雞排 雞排X1 燒	香烤魷魚捲 魷魚捲X1 烤	肉末豆腐 豆腐、絞肉 燒	履歷 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	甜麵醬肉柳 豬肉、時蔬 燒	黃金玉米雞 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	馬鈴薯雞湯 洋芋、雞肉、雞骨架		5.5	2.5	1.8	2.4	726
9	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	法式洋芋燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	竹筍豚肉湯 竹筍、豬肉		5.5	2.5	1.6	2.4	721
10	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、針菇 燒	客家小炒 豆干、豬肉、芹 炒	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	保久 乳	5.4	2.4	1.7	2.4	709
11	三	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	米糕滷肉 米血糕、豬肉、紅蘿蔔 滷	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 煮	履歷 青菜	南洋肉骨茶 高麗菜、大骨、肉骨茶包		5.4	2.4	1.7	2.4	709
12	四	招牌 香菇油飯 白米、糯米、菇	叻沙肉排 豬排X1 燒	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	五味嫩腐 油腐、青豆 燒	履歷 青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔、味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
13	五	白飯 白米	古早味冬瓜雞 雞肉、冬瓜 煮	蒲燒甜條年糕 甜不辣、年糕、洋蔥 燒	奶香白菜 白菜、南瓜 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽、針菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻婆魚丁 魚肉、白菜 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	榨菜雞湯 榨菜、雞肉、雞骨架		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	二	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	打拋豬肉豆干 乾丁、洋蔥、絞肉、番茄 煮	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	三	燕麥飯 白米、燕麥	竹筍燒肉 豬肉、竹筍 燒	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	蒜香高麗 高麗菜 炒	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉、雞骨架		5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、洋芋 煮	肉末燒油腐 油豆腐、絞肉 煮	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海帶排骨湯 海帶、大骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
20	五	五穀飯 白米、五穀米	韓式泡菜燒肉 豬肉、泡菜 燒	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔 煮	木耳大瓜 黃瓜、木耳 煮	履歷 青菜	筍仔雞湯 筍、雞肉、雞骨架		5.5	2.5	1.8	2.5	730
23	一	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	壽喜燒豆腐鍋 豆腐、洋蔥、絞肉、木耳 燒	白菜滷 白菜、菇、紅蘿蔔 滷	履歷 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
24	二	日式炒麵 麵、時蔬	洋蔥燒魚 魚肉、洋蔥、糖醋 燒	麥香雞堡排 雞堡排X1 烤	芹香海帶 海帶、芹 炒	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	回饋 豆奶	5.5	2.5	1.7	2.4	723
25	三	白飯 白米	炸鹽酥雞 雞肉 炸	黃金泡菜魚丸 泡菜、魚丸、南瓜 煮	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.5	720
26	四	雜糧飯 白米、雜糧米	洋蔥燒肉 洋蔥、豬肉 燒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麻香海芽湯 海芽	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
27	五	白飯 白米	義式洋芋雞 雞肉、洋芋、青醬 煮	大溪豆干豚肉 豆干、豬肉 滷	鮮炒時蔬 蔬菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	刈薯大骨湯 刈薯、大骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721