



雙翼食品 114年5月菜單

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

網溪國小



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)、張姝鍵(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	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 白米、胚芽	蔥油雞 雞肉、蘿蔔 煮	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳	履歷 青菜	結頭大骨湯 結頭菜、排骨		5.4	2.6	2.0	2.5	736
2	五	白飯 白米	梅乾燒肉 豬肉、竹筍、梅干 燒	奶醬白菜雞 大白菜、雞肉、南瓜 煮	金菇條豆 條豆、金針菇 煮	履歷 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞骨、菜脯		5.4	2.5	2.3	2.4	731
5	一	麥片飯 白米、麥片	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 煮	冬瓜麵輪豬肉 冬瓜、麵輪、豬肉 燒	雙色高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
6	二	奶香 肉醬麵 麵、肉	醬燒豬排 豬排X1、咖哩 燒	海鮮花枝捲 花枝捲X1 烤	韭炒豆芽 豆芽、韭菜 炒	有機 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	5.5	2.6	2.3	2.4	746
7	三	白飯 白米	宮保雞 雞肉、刈薯 燒	泡菜燒肉 泡菜、豬肉、紅蘿蔔 炒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳 煮	履歷 青菜	榨菜三絲湯 竹筍、榨菜、紅蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	黃金炸魚排 魚排X1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	塔香海絲 海絲、九層塔 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.6	2.3	2.5	743
9	五	白飯 白米	香料雞翅 雞翅X1 燒	瓜仔肉醬 刈薯、豬肉、碎瓜 煮	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨、肉骨茶包		5.4	2.4	2.4	2.5	731
12	一	嘉義 雞肉飯 白米、雞肉	鹽酥雞 雞肉X3 炸	招牌甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	白飯 白米	沙茶魚 魚肉、白菜、豆皮 煮	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇	保久 乳	5.6	2.5	2.1	2.5	745
14	三	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1 燒	白菜豬腳 大白菜、豬腳、木耳 煮	雙色花椰 花椰、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		5.5	2.4	2.3	2.4	731
15	四	麥片飯 白米、麥片	滷肉 豬肉、豆干 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 刈薯、海芽、菇、味噌	水果	5.4	2.5	2.4	2.5	738
16	五	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉、洋芋 煮	番茄莎莎肉醬 番茄、洋蔥、絞肉 煮	海結蘿蔔 海結、蘿蔔 滷	履歷 青菜	苳菜雞湯 冬瓜、雞肉、苳菜		5.4	2.5	2.4	2.6	743
19	一	小米飯 白米、小米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	蔬菜年糕雞 高麗、年糕、雞肉 炒	青白花椰 青白花椰 炒	履歷 青菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、絞肉		5.5	2.4	2.4	2.5	738
20	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米、鮑菇 煮	有機 青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、海芽、蛋、味噌	水果	5.5	2.5	2.2	2.4	736
21	三	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 滷	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹 煮	條豆雙絲 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐、時蔬、金針菇		5.4	2.5	2.3	2.4	731
22	四	豚肉 炒烏龍 麵、豬肉	八寶豆干 豆干、絞肉、香菇、毛豆 煮	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	蔥油拌蔬 豆芽、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米湯 玉米、大骨		5.5	2.4	2.1	2.5	730
23	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	茄醬黑輪 黑輪片X1 炒	鹽味筍丁 竹筍、青豆 煮	履歷 青菜	野菜什錦湯 蘿蔔、高麗、菇、肉骨茶包		5.4	2.4	2.4	2.5	731
26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 炒	白醬洋芋豬 洋芋、豬肉 煮	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		5.6	2.6	2.1	2.4	748
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥 炒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	蒜香海帶 海帶 煮	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架	回饋 豆奶	5.4	2.5	2.3	2.4	731
28	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	炸雞排 雞排X1 炸	白菜滷 大白菜、豬肉、木耳 煮	榨菜干片 豆干、榨菜 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5.4	2.6	2.0	2.4	731
29	四	白飯 白米	鐵板豬排 豬排X1 燒	南瓜歐姆蛋 洋芋、蛋、南瓜 炒	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	海芽針菇湯 海芽、金針菇	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	730