雙翼食品 115年12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).方慈靄(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	豆	蔬	油	熱
1	二	白飯 白米	蠔汁豬排 豬排X1 燒	古早味菜脯蛋 菜脯.蛋 炒	黃金玉米 玉米.菇.紅蘿蔔 煮	有機青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜.大骨	水果	5.3	2.5	1.7	2.4	709
2	三	紫米飯 白米.紫米	炸雞排 雞排X1 炸	魚香肉絲豆干 豆干.豬肉 煮	冬粉拌蔬 高麗.冬粉 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	四	白飯 白米	鐵板奶香豬 豬肉.豆芽.洋蔥 煮	茄汁油豆腐 油豆腐 煮	麻糬球 麻糬球X1 烤	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.4	2.4	1.6	2.4	706
4	五	小米飯 白米.小米	咖哩魚 魚丁.洋芋 燴	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		5.4	2.4	1.8	2.4	711
7	一	宮保炒麵 麵.時蔬	杏仁肉片 豬肉.洋蔥.杏仁 煮	地瓜薯條 地瓜數條X4 烤	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜.雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.5	709
8	二	燕麥飯 白米.燕麥	蔥油淋雞 雞肉.蘿蔔.蔥 煮	酸菜豆干 豆干.豬肉.酸菜 煮	南瓜白菜 白菜.南瓜 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 洋蔥.菇.蛋.味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
9	三	白飯 白米	紅燒扣肉 豬肉.蘿蔔 煮	炸椒鹽翅小腿 翅小腿x2 炸	香菇高麗 高麗.紅蘿蔔.香菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍.絞肉		5.3	2.4	1.8	2.6	713
10	四	糙米飯 白米.糙米	菲力雞排 雞排X1 燒	瓜仔肉 冬瓜.絞肉.碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米.洋芋.青豆 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐.木耳.紅蘿蔔.蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	五	胚芽飯 白米.胚芽	薑汁燒肉 豬肉.洋蔥 燒	番 茄 炒 蛋 番茄.蛋 炒	蒜酥季豆 條豆.菇 炒	履歷青菜	茎菜米粉湯 米粉.茎菜.時蔬		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	一	白飯 白米	炸 鹽酥雞 雞肉 炸	麻婆豆腐 豆腐.豬肉 煮	蔬菜冬粉 冬粉.時蔬 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽.金針菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
15	二	麥片飯 白米.麥片	義式青醬肉片 豬肉.洋芋 煮	黃金海鮮排 海鮮排X1 烤	雙星花椰 青白花椰 炒	有機青菜	什錦羹 筍.紅蘿蔔.豬肉.菇	水果	5.4	2.4	1.8	2.3	707
16	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉.時蔬 煮	蒜香玉米肉蓉 玉米.絞肉.紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲.芹 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	四	香菇油飯 白米.糯米.菇	五香豬排 豬排X1 燒	茶 葉 蛋 蛋X1 滷	絲瓜凍腐 絲瓜.凍腐 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 高麗.小魚干.味噌		5.4	2.5	1.7	2.6	725
18	五	白飯 白米	包心雞肉捲 雞肉捲X1 燒	白菜肉羹 白菜.肉羹.木耳 煮	豆芽紅絲 豆芽.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜大骨湯 榨菜.刈薯.大骨		5.5	2.3	1.8	2.4	711
21	一	白飯 白米	甜雞醬燒豬 豬肉.洋蔥.彩椒 煮	蔬菜蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	清炒條豆 條豆.木耳 煮	履歷青菜	藥膳雞湯 蘿蔔.雞骨架		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	毛豆肉蓉乾丁 豆干.絞肉.毛豆 煮	沙茶海根 海帶根 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋	回饋豆奶	5.3	2.5	1.7	2.5	714
23	三	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉.洋蔥 煮	檸 檬 雞 翅 檸檬雞翅X1 燒	炒高麗菜 高麗菜 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐.味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
24	四	番 茄 肉 醬 麵 麵.肉.時蔬	蒜香雞排 雞排X1 燒	炸 薯 餅 薯餅X2 炸	木耳花椰 花椰菜.木耳.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋.菇	水果	5.5	2.3	1.8	2.4	711
28	一	白飯 白米	塔香燒肉 豬肉.菇 燒	蒸 蛋 蛋 蒸	蝦香扁蒲 扁蒲.蝦皮 煮	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞骨架.鹹鳳梨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	二	糙米飯 白米.糙米	泡菜魚丁 魚肉.白菜 煮	肉燥油腐 油豆腐.絞肉 燒	金茸條豆 條豆.菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥.蘿蔔.玉米.蛋	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
30	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉.洋蔥.蔥 煮	玉 米 炒 蛋 玉米.蛋 炒	鹽味結頭 結頭菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜.菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
31	四	白飯 白米	炸 香 雞 排 雞排X1 炸	海陸三鮮 筍片.豬肉.魷魚 煮	香滷海結 海帶結.毛豆 滷	履歷青菜	大滷湯 豆腐.金針菇.紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721