



雙翼食品 115年11月菜單

麗園國小



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、含麸質之穀物、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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	燕麥飯 白米,燕麥	炸豬排X1 豬排X1 炸	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		5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	三	紫米飯 白米,紫米	紅燒肉 豬肉,小排,蘿蔔 燒	玉米雞蓉 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	炸醬麵 麵,肉,時蔬	菲力雞排X1 雞排X1 燒	薯條X4 薯條X4 烤	鮮炒時瓜 時瓜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	日式蔬菜湯 洋葱,蒜,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	香菇肉燥 乾丁,絞肉,香菇,醬瓜 煮	蒜香條豆 條豆,時蔬 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	香烤雞排X1 雞排X1 烤	豆干小炒 豆干,時蔬 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	薏仁飯 白米,洋薏仁	客家筍乾肉柳 豬肉,筍乾 滷	茄醬甜不辣X1 甜不辣片x1 燒	肉燥豆芽 豆芽菜,絞肉,韭菜 炒	有機 青菜	柴魚三絲湯 刈蓴,木耳,紅蘿蔔		5.4	2.3	1.8	2.4	704
11	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉,時蔬 煮	玉米炒蛋 玉米,時蔬,蛋 炒	白菜滷 白菜,蒜 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	招牌滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 煮	泰式粉絲煲 冬粉,絞肉,時蔬 煮	絲瓜凍腐 凍豆腐,絲瓜 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	肉蓉炒飯 白米,時蔬,絞肉	燒雞排X1 雞排X1 燒	薯餅X2 薯餅X2 烤	紅絲四季 條豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,洋葱,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	番茄肉醬麵 麵,肉,時蔬	燒豬排X1 豬排X1 燒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	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	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	肉燥骰子油腐 油豆腐,絞肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	有機 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,大骨		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	木須炒蛋 洋葱,木耳,蛋 炒	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	卡啦雞翅X1 雞翅X1 炸	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	榨菜豬肉 豬肉,榨菜 煮	豆干肉絲 豆干,肉絲,蔥 炒	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	飄香魯肉飯 白米,豬肉	照燒翅小腿X2 翅小腿X2 燒	吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	芽菜三絲 豆芽,木耳,時蔬 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗,菇	回饋 豆奶	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,洋葱,番茄,九層塔 煮	蜜汁黑干 黑豆干,紅蘿蔔 滷	螞蟻上樹 冬粉,白菜,絞肉 煮	有機 青菜	芡菜鮮瓜湯 冬瓜,芡菜		5.3	2.5	1.6	2.5	711
25	三	白飯 白米	芝香雞排X1 雞排X1 燒	照燒雞肉丸X1 雞肉丸X1,時蔬 煮	條豆金茸 條豆,金針,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	燕麥飯 白米,燕麥	椰汁咖哩豬 豬肉,洋芋 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 蔬菜,蛋,味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
27	五	白飯 白米	沙茶魚丁 魚肉,白菜 煮	茄汁肉醬豆腐 豆腐,絞肉 煮	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,洋葱 炒	柴香鍋物燒 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