



雙翼食品 115年10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)、張妹純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李寶蒂(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 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	四	白飯 白米	照燒蜜汁豬 豬肉、時蔬 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	脆炒雙色 豆芽菜、韭菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔、雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
2	五	奶油野菇 烏龍麵 麵、時蔬、菇	雞翅X1 雞翅X1 炸	韓式泡菜燒肉 泡菜、豬肉 煮	玉米乾丁 玉米、豆干、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	香菇竹筍湯 竹筍、香菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
5	一	白飯 白米	紅燒魚 魚肉、豆腐 燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔、雞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉、豆芽、絞肉 煮	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉		5.4	2.4	1.8	2.5	716
6	二	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒雞排X1 雞排X1 燒	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 燉	肉燥季豆 條豆、絞肉、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	大頭菜湯 結頭菜、玉米		5.5	2.5	1.8	2.4	726
7	三	白飯 白米	三杯豬 肉柳、時蔬、九層塔 煮	五味油腐雞 油豆腐、雞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	紅燒雞湯 白菜、雞骨架		5.6	2.4	1.7	2.5	727
8	四	雜糧飯 白米、雜糧	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭X1、白菜 煮	蝦皮扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、蝦皮 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 海芽、時蔬、味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉、洋蔥 煮	龍鳳腿X1 龍鳳腿X1 燒	清炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、雞骨架	豆奶 回饋	5.4	2.5	1.7	2.4	716
13	二	糙米飯 白米、糙米	無錫燒肉 豬肉、小排、蘿蔔 燒	凍腐燉雞 凍豆腐、雞肉、枸杞 煮	麵線絲瓜 絲瓜、麵線 煮	有機 青菜	海芽金菇湯 海芽、金針菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	三	白飯 白米	檸檬雞翅X1 雞翅X1 燒	奶香南瓜豬 南瓜、豬肉 煮	冰糖滷味 海帶、豆干 滷	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	四	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	日式鍋物燒 丸子X1、蘿蔔、甜不辣 煮	紅蔥雙絲 豆芽、木耳 煮	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.4	2.4	1.8	2.5	716
16	五	滷肉飯 白米、肉	翅小腿X2 翅小腿X2 炸	客家小炒 豆干、豬肉 炒	柴魚白菜 白菜、紅蘿蔔、柴魚粉 煮	履歷 青菜	刈薯肉絲湯 刈薯、豬肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714
19	一	茄醬 義大利麵 麵、時蔬	豬排X1 豬排X1 燒	可樂餅X1 可樂餅X1 烤	菇炒高麗 高麗菜、菇 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、針菇		5.6	2.4	1.7	2.4	723
20	二	白飯 白米	燒雞翅X1 雞翅X1 燒	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、豬肉、蔥 煮	叻沙醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜、大骨		5.6	2.5	1.8	2.5	737
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	泰式打拋豬 豬肉、時蔬、九層塔 煮	魷魚丸X2 魷魚丸X2 烤	蝦皮條豆 條豆、蝦皮 滷	履歷 青菜	苓菜雞湯 時蔬、雞骨架、苓菜		5.5	2.5	1.7	2.5	728
22	四	白飯 白米	芋頭焗雞 雞肉、洋芋、芋頭 燒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	清炒青花 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
23	五	紅藜飯 白米、紅藜米	白菜魚丁 魚丁、白菜 煮	鹽水雞 竹筍、雞肉、紅蘿蔔 煮	蒜香海絲 海帶、蒜 煮	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	雞汁 雞肉飯 白米、雞肉	蘑菇醬豬排X1 豬排X1 燒	台式年糕雞 白菜、年糕、雞肉 燒	針菇錦瓜 時瓜、金針菇 煮	有機 青菜	藥膳風味湯 蘿蔔、洋蔥、大骨、枸杞		5.5	2.4	1.7	2.4	716
28	三	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	蠔香豬肉百頁 百頁、豬肉 燒	韓式黃芽 黃芽、海芽 煮	履歷 青菜	鳳梨 冬瓜雞湯 冬瓜、鹹鳳梨、雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.5	721
29	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥燒魚排 魚排X1 燒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
30	五	白飯 白米	京醬雞丁 雞肉、豆干 燒	吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	麻香菇菇湯 高麗、菇		5.5	2.4	1.7	2.4	716