



雙翼食品 114年11月菜單

樂善國小

符合三章一Q提供非基改食物，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)

◎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，不適台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
3	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,紅蘿蔔,九層塔 煮	海山醬關東煮 蘿蔔,甜不辣,油豆腐 煮	白菜滷 白菜,時蔬 煮	履歷 青菜	金菇海芽湯 海芽,金針菇		5.5	2.4	1.8	2.4	718
4	二	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩油腐 油豆腐,洋芋 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌湯 玉米,洋蔥,味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	三	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	螞蟻上樹 冬粉,豆芽 煮	季節 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
6	四	香菇油飯 白米,糯米,香菇	糖醋魚條 魚條X2 燒	茶葉蛋 蛋X1 滷	木耳四季 條豆,木耳 煮	有機 青菜	彩頭雞湯 蘿蔔,雞骨架		5.4	2.5	1.8	2.4	719
7	五	白飯 白米	韓式洋釀雞 雞肉,洋蔥,芝麻 燒	醬燒豆干 豆干,時蔬 燒	蒜香高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	紅茶QQ QQ		5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	一	紫米飯 白米,紫米	川味花椒魚 魚肉,豆腐 煮	海苔花枝丸 花枝丸X2,海苔粉 煮	脆炒海絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔,味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	二	白飯 白米	番茄紅燒雞 雞肉,蘿蔔,番茄 煮	椒鹽鮑菇干片 豆干,條豆,鮑菇 炒	菇炒甘藍 高麗菜,菇 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
12	三	小米飯 白米,小米	滷翅小腿 翅小腿X2 滷	黃瓜鮮蔬 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳 煮	韭菜豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	季節 青菜	麻香海芽湯 海芽		5.3	2.5	1.7	2.4	709
13	四	白飯 白米	五香雞腿排 雞腿排X1 燒	醬燒嫩腐 油豆腐 燒	三杯鮮菇 杏鮑菇,洋芋,麵輪 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 高麗菜,肉骨茶包		5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	五	雜糧飯 白米,雜糧米	糖醋魚丁 魚丁,時蔬 燒	奶香歐姆蛋 洋芋,蛋,紅蘿蔔 煮	鮮蔬花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	南瓜雞湯 南瓜,雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
17	一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	絲瓜彩燴 絲瓜,紅蘿蔔,木耳,豆腐	紅蔥條豆 條豆,紅蔥 煮	履歷 青菜	鮮瓜菇菇湯 黃瓜,菇		5.6	2.4	1.8	2.5	730
18	二	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁	翅小腿滷味 翅小腿,豆干,海帶 滷	木須炒蛋 洋蔥,蛋,時蔬 炒	砂鍋粉絲 冬粉,高麗,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	裙帶蛋花湯 海芽,蛋		5.6	2.5	1.8	2.5	737
19	三	白飯 白米	蔥燒魚條 魚條,時蔬 燒	玉米炒蛋 玉米,紅蘿蔔,蛋 炒	醬燒薯塊 洋芋,紅蘿蔔 燒	季節 青菜	羅宋湯 番茄,洋芋,雞骨,香料		5.5	2.4	1.7	2.4	716
20	四	照燒炒麵 麵,時蔬	烤雞翅 雞翅X1 烤	沙茶雞丁 洋蔥,雞肉,金耳 炒	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜,木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐,味噌,柴魚		5.5	2.5	1.8	2.5	730
21	五	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	黃金魷魚丸 魷魚丸X2 烤	滷味 豆干,海帶 滷	有機 青菜	西谷米奶茶 西谷米		5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	一	雜糧飯 白米,雜糧米	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	三杯豆腸 豆腸,時蔬 炒	金菇四季 條豆,針菇 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.4	2.4	1.8	2.5	716
25	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,彩椒 煮	燒烤醬甜片 甜不辣片*1 燒	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	西式濃湯 洋芋,時蔬	豆奶	5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	三	糙米飯 白米,糙米	醬燒雞翅 雞翅x1 燒	番茄蛋豆腐 番茄,蛋,豆腐 炒	白菜滷 白菜,菇,紅蘿蔔 滷	季節 青菜	海帶雞湯 海帶,雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.4	716
27	四	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	梅干豆腐 油豆腐X1,梅干菜	玉米鮮蔬 玉米,洋芋 煮	有機 青菜	酸辣湯 豆腐,時蔬,木耳,紅蘿蔔		5.5	2.5	1.7	2.4	723
28	五	雞蓉 義大利麵 麵,時蔬,雞肉	滷雞排 雞排X1 滷	奶油雞蓉 洋蔥,豆芽,雞絞肉 炒	雙星椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	味噌蛋花湯 味噌,蛋,海芽		5.4	2.4	1.7	2.5	713