



雙翼食品 115年1+2月菜單

樂善國小



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),張姝純(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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	五	雜糧飯 白米,雜糧米	酸甜洋蔥雞 雞肉,洋蔥 燒	椰汁咖哩 洋芋,豬肉,椰漿 煮	蝦皮高麗 高麗菜,蝦皮 炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米,蛋		5.5	2.3	2.1	2.3	714
5	一	白飯 白米	滷豬排 豬排X1 滷	芹香冬瓜雞 冬瓜,雞肉,玉米,芹 煮	雙色花椰 花椰菜 煮	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,味噌		5.4	2.4	2.2	2.4	721
6	二	五穀飯 白米,五穀米	蜜糖雞 雞肉,豆干 燒	招牌赤肉羹 竹筍,肉羹,沙茶 煮	脆炒豆芽 豆芽,韭菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.4	2.3	2.1	2.3	707
7	三	小米飯 白米,小米	鐵板肉柳 豬肉,洋蔥 炒	味噌奶油燉雞 洋芋,雞肉,味噌 煮	四季條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	季節青菜	結頭菜雞湯 結頭菜,雞骨架		5.5	2.4	2.1	2.3	721
8	四	時蔬炒麵 麵,時蔬	烤雞腿排 雞腿排X1 燒	甜不辣片 甜不辣X1 炒	鮮蔬黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔 煮	有機青菜	海芽針菇湯 海芽,針菇		5.5	2.5	2.2	2.4	736
9	五	燕麥飯 白米,燕麥	醋溜魚丁 魚肉,白菜 煮	叻沙油腐雞 油腐,雞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉,時蔬,絞肉 煮	有機青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔,雞骨架		5.4	2.4	2.1	2.4	719
12	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	燒雞翅 雞翅X1 燒	沙茶豬肉 高麗菜,豬肉,菇 炒	清炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		5.4	2.5	2.2	2.4	729
13	二	白飯 白米	日式咖哩豚肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	壽喜燒豆腐 豆腐,雞肉,洋蔥,木耳 燒	蒜香椰菜 花椰菜,蒜 炒	有機青菜	味噌蛋花湯 蛋,洋蔥,菇,味噌	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.3	721
14	三	糙米飯 白米,糙米	三杯雞 雞肉,筍 炒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	絲瓜什錦 絲瓜,凍腐 煮	季節青菜	西谷米烤奶 西谷米		5.5	2.4	2.1	2.4	726
15	四	白飯 白米	古早味滷豬排 豬排X1 滷	春川年糕雞 泡菜,雞肉,年糕 煮	滷味 豆干,海帶 滷	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		5.5	2.4	2.2	2.3	724
16	五	薏仁飯 白米,洋薏仁	麻油雞 雞肉,高麗 煮	燒烤醬黑輪片 甜不辣*,芝麻 炒	蠔香粉絲 冬粉,豆芽 煮	有機青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,大骨		5.4	2.5	2.1	2.4	726
19	一	白飯 白米	砂鍋魚丁 魚肉,白菜 燒	義式青醬雞 洋芋,雞肉 煮	麻婆豆腐 豆腐 煮	履歷青菜	味噌蔬菜湯 結頭菜,味噌		5.5	2.5	2.1	2.3	729
20	二	紫米飯 白米,紫米	炸雞排 雞排X1 炸	滷味拼盤/薯球 蘿蔔,油腐,魚丸 煮/薯球X2 烤	鮮炒時瓜 黃瓜,紅蘿蔔 煮	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁		5.5	2.4	2.1	2.5	730
21	三	白飯 白米	薑汁豚肉 豬肉,洋蔥 燒	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	炒海帶絲 海帶絲 煮	季節青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨架		5.4	2.4	2.2	2.5	726
22	四	雜糧飯 白米,雜糧米	墨西哥起司雞 雞肉,洋芋,番茄,起司 煮	京醬豆干肉絲 豆干,豬肉 炒	鮑菇鮮蔬 花椰菜,鮑菇 煮	有機青菜	裙帶海芽湯 海芽,蛋		5.3	2.4	2.1	2.3	707
23	五	白飯 白米	筍乾扣肉 豬肉,筍乾 滷	洋芋炒蛋 洋芋,時蔬,蛋 炒	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	紅燒雞湯 蘿蔔,番茄,雞骨架		5.4	2.5	2.2	2.4	729

2月菜單

23	一	白飯 白米	豬排 豬排*1 煮	肉骨茶燉雞 蘿蔔,雞肉 煮	紅蔥豆芽 豆芽,紅蔥 煮	履歷青菜	味噌湯 海芽,蛋,味噌		5.4	2.5	2.1	2.3	722
24	二	燕麥飯 白米,燕麥	宮保雞丁 雞肉,彩椒 炒	砂鍋什錦煲 油腐,冬粉,豆芽,絞肉 煮	炒甘藍菜 高麗菜,木耳 炒	有機青菜	鮮瓜豬肉湯 黃瓜,豬肉		5.3	2.4	2.2	2.4	714
25	三	白飯 白米	印度咖哩豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	照燒洋蔥雞 洋蔥,雞肉 煮	炒海帶根 海帶根 煮	季節青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.3	724
26	四	香菇油飯 白米,糙米,香菇	燒雞翅 雞翅*1 燒	紅仁炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	蒜香條豆 條豆,蒜 煮	有機青菜	結頭大骨湯 結頭菜,大骨		5.4	2.4	2.1	2.3	714