



# 雙翼食品 115年4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),張姝緹(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢華(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<br>期          | 星<br>期 | 主 食               | 主 菜                | 副 菜 一                     | 副 菜 二                | 蔬 菜      | 湯 品                  | 副<br>餐 | 全<br>穀 | 豆<br>魚 | 蔬<br>菜 | 油<br>脂 | 熱<br>量 |
|-----------------|--------|-------------------|--------------------|---------------------------|----------------------|----------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1               | 三      | 糙米飯<br>白米,糙米      | 宮保雞<br>雞肉,彩椒 炒     | 甜辣醬關東煮<br>蘿蔔,貢丸,米血糕       | 木耳黃瓜<br>黃瓜,木耳 煮      | 季節<br>青菜 | 藥膳大骨湯<br>洋芋,大骨       |        | 5.4    | 2.3    | 2.1    | 2.3    | 723    |
| 2               | 四      | 白飯<br>白米          | 滷豬排<br>豬排X1 滷      | 麻油雞蓉凍腐<br>凍腐,高麗,雞絞肉,紅蘿蔔 煮 | 彩蔬豆芽<br>豆芽,韭菜,紅蘿蔔 煮  | 有機<br>青菜 | 番茄蛋花湯<br>番茄,蛋        |        | 5.5    | 2.4    | 2.1    | 2.3    | 721    |
| 4/3-4/6清明.兒童節連假 |        |                   |                    |                           |                      |          |                      |        |        |        |        |        |        |
| 7               | 二      | 白飯<br>白米          | 炸雞翅<br>雞翅X1 炸      | 客家豆干小炒<br>豆干,豬肉,時蔬 炒      | 炒花椰菜<br>花椰菜 炒        | 有機<br>青菜 | 味噌蔬菜湯<br>海芽,洋蔥,味噌    |        | 5.5    | 2.5    | 1.7    | 2.5    | 720    |
| 8               | 三      | 燕麥飯<br>白米,燕麥      | 蘑菇醬肉柳<br>豬肉,洋蔥,菇 煮 | 燒烤醬黑輪<br>黑輪片*1,芝麻 炒       | 紅蔥甘藍<br>高麗菜,紅蔥,紅蘿蔔 炒 | 季節<br>青菜 | 酸辣湯<br>豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔,蛋 |        | 5.5    | 2.5    | 1.7    | 2.4    | 723    |
| 9               | 四      | 白飯<br>白米          | 咖哩雞<br>雞肉,洋芋 煮     | 茶葉蛋<br>茶葉蛋X1 滷            | 金菇海絲<br>海帶絲,針菇 煮     | 有機<br>青菜 | 羅宋湯<br>蘿蔔,洋蔥,番茄,大骨   |        | 5.4    | 2.4    | 1.7    | 2.5    | 713    |
| 10              | 五      | 小米飯<br>白米,小米      | 醋溜魚丁<br>魚肉,白菜 煮    | 雞柳條<br>雞柳條X2 烤            | 彩椒四季<br>條豆,彩椒 煮      | 有機<br>青菜 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜,雞骨架       |        | 5.5    | 2.5    | 1.7    | 2.5    | 728    |
| 13              | 一      | 白飯<br>白米          | 柚香蜜醬雞<br>雞肉,小黃瓜 炒  | 黃瓜珍珠魚丸<br>黃瓜,魚丸 煮         | 白菜冬粉<br>冬粉,白菜 煮      | 履歷<br>青菜 | 味噌湯<br>豆腐,味噌         |        | 5.4    | 2.4    | 2.2    | 2.4    | 721    |
| 14              | 二      | 紫米飯<br>白米,紫米      | 五香肉排<br>豬排X1 滷     | 肉燥麻婆豆腐<br>豆腐,雞絞肉 煮        | 脆炒三絲<br>豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒  | 有機<br>青菜 | 玉米濃湯<br>玉米,洋芋        | 水果     | 5.4    | 2.3    | 2.1    | 2.3    | 707    |
| 15              | 三      | 白飯<br>白米          | 三杯雞<br>雞肉,菇,九層塔 炒  | 卡邦尼肉醬薯塊<br>洋芋,絞肉 煮        | 醬燒油腐<br>油豆腐 燒        | 季節<br>青菜 | 蘿蔔大骨湯<br>蘿蔔,大骨       |        | 5.5    | 2.4    | 2.1    | 2.3    | 721    |
| 16              | 四      | 雜糧飯<br>白米,雜糧米     | 沙茶蔥爆豬<br>豬肉,洋蔥 炒   | 可樂餅<br>可樂餅X1 烤            | 木耳扁蒲<br>扁蒲,木耳 煮      | 有機<br>青菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜,雞骨架       |        | 5.5    | 2.5    | 2.2    | 2.4    | 736    |
| 17              | 五      | 白飯<br>白米          | 炸雞腿排<br>雞腿排X1 炸    | 台式年糕炒肉<br>白菜,年糕,絞肉,韭菜 炒   | 紅絲鮮蔬<br>花椰菜,紅蘿蔔 煮    | 有機<br>青菜 | 針菇海芽湯<br>海芽,針菇       |        | 5.4    | 2.4    | 2.1    | 2.4    | 719    |
| 20              | 一      | 乾拌麵<br>麵,時蔬       | 雞翅<br>雞翅X1 燒       | 麥克雞塊<br>麥克雞塊X2 烤          | 紅燒豆腐<br>豆腐 煮         | 履歷<br>青菜 | 瓜仔雞湯<br>蘿蔔,雞骨架,醬瓜    |        | 5.5    | 2.5    | 2.1    | 2.3    | 729    |
| 21              | 二      | 白飯<br>白米          | 麻油雞<br>雞肉,高麗菜 煮    | 印度咖哩豬<br>洋芋,豬肉 煮          | 木須條豆<br>條豆,木耳 煮      | 有機<br>青菜 | 黃瓜豬肉湯<br>黃瓜,豬肉       | 豆<br>奶 | 5.5    | 2.4    | 2.1    | 2.5    | 730    |
| 22              | 三      | 小米飯<br>白米,小米      | 塔香豬排<br>豬排X1 煮     | 蒸 餃<br>水餃X2 蒸             | 紅絲竹筍<br>筍,紅蘿蔔 煮      | 季節<br>青菜 | 日式味噌湯<br>白菜,腐皮,味噌    |        | 5.4    | 2.4    | 2.2    | 2.5    | 723    |
| 23              | 四      | 白飯<br>白米          | 照燒雞<br>雞肉,時蔬 煮     | 炸醬肉燥乾丁<br>乾丁,絞肉 煮         | 鴛鴦冬瓜<br>冬瓜,針菇,鹹冬瓜 煮  | 有機<br>青菜 | 玉米排骨湯<br>玉米粒,刈薯,大骨   |        | 5.3    | 2.4    | 2.1    | 2.3    | 714    |
| 24              | 五      | 紅藜飯<br>白米,紅藜米     | 蘿蔔燉肉<br>豬肉,蘿蔔 煮    | 鐵板奶油雞<br>豆芽,洋蔥,雞肉,紅蘿蔔 煮   | 薑絲海根<br>海帶根 煮        | 有機<br>青菜 | 大滷湯<br>豆腐,筍,菇,木耳     |        | 5.4    | 2.5    | 2.2    | 2.4    | 723    |
| 27              | 一      | 白飯<br>白米          | 黃燜雞<br>雞肉,洋芋 煮     | 蒸 蛋<br>蛋,時蔬 蒸             | 白菜滷<br>白菜,肉,菇 煮      | 履歷<br>青菜 | 味噌彩頭湯<br>蘿蔔,味噌       |        | 5.4    | 2.5    | 2.1    | 2.3    | 724    |
| 28              | 二      | 燕麥飯<br>白米,燕麥      | 壽喜燒豬肉<br>豬肉,洋蔥,菇 煮 | 玉米雞蓉<br>玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮       | 雙色花椰<br>花椰菜,紅蘿蔔 煮    | 有機<br>青菜 | 海芽蛋花湯<br>海芽,蛋        |        | 5.3    | 2.4    | 2.2    | 2.4    | 725    |
| 29              | 三      | 白飯<br>白米          | 烤雞翅<br>雞翅X1 烤      | 瓜仔肉<br>時蔬,豬肉,醬瓜 煮         | 南洋粉絲<br>冬粉,豆芽,薑黃 煮   | 季節<br>青菜 | 鮮瓜大骨湯<br>冬瓜,大骨       |        | 5.5    | 2.4    | 2.2    | 2.3    | 726    |
| 30              | 四      | 叻沙醬<br>炒麵<br>麵,時蔬 | 醬燒肉排<br>豬排X1 滷     | 高麗菜燒雞<br>高麗菜,雞肉 炒         | 絲瓜凍腐<br>絲瓜,凍豆腐 煮     | 有機<br>青菜 | 芩菜三絲湯<br>筍,木耳,紅蘿蔔,芩菜 |        | 5.4    | 2.4    | 2.1    | 2.3    | 727    |