



雙翼食品 115年6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),方慈霞(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
1	一	糙米飯 白米,糙米	沙茶肉片 豬肉,刈薯 煮	什錦燴肉羹 筍,肉羹,紅蘿蔔 煮	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮 炒	臘臘青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
2	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	麻婆豆腐 豆腐,絞肉 燒	砂鍋粉絲 冬粉,白菜 煮	有機青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,菇		5.5	2.6	2.3	2.4	746
3	三	胚芽飯 白米,胚芽	香滷豬排 豬排X1 滷	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	鐵板豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	季節青菜	燒仙草 豆類		5.5	2.4	2.2	2.5	733
4	四	白飯 白米	韓式洋釀雞 雞肉,洋蔥,彩椒 煮	炸醬肉燥乾丁 乾丁,絞肉 煮	木耳四季 條豆,木耳 煮	有機青菜	糯米排骨湯 洋芋,糯米,大骨		5.4	2.6	2.3	2.5	743
5	五	燕麥飯 白米,燕麥	味噌燒肉 豬肉,時蔬 煮	蘑菇薯塊燉雞 洋芋,雞肉,菇 煮	脆炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔 煮	有機青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔,芹		5.4	2.4	2.4	2.5	731
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	烤肉醬甜片 甜不辣*1 炒	小瓜金玉 玉米,小黃瓜 煮	臘臘青菜	麵線湯 麵線,時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	735
9	二	糙米飯 白米,糙米	壽喜燒豬排 豬排X1 燒	番茄紅燒雞 蘿蔔,雞肉,番茄 煮	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.6	2.5	2.1	2.5	745
10	三	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	回鍋肉 豆干,豬肉,時蔬 炒	奶香白菜 白菜,南瓜 煮	季節青菜	竹筍大骨湯 竹筍,大骨	雞塊X2	5.4	2.5	2.3	2.4	731
11	四	五穀飯 白米,五穀米	南洋叻沙豬 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	雞柳條 雞柳條X2 炸	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜,木耳 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 洋蔥,玉米,腐皮,味噌,柴魚		5.4	2.5	2.4	2.5	738
12	五	白飯 白米	梅汁糖醋雞 雞肉,彩椒 炒	金湯酸菜豬 凍豆腐,白菜,豬肉,酸菜,時蔬 煮	雙色花椰 花椰菜 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.4	2.5	2.4	2.6	743
15	一	雜糧飯 白米,雜糧米	馬鈴薯燉魚 魚肉,洋芋 煮	椰汁肉醬粉絲 冬粉,豆芽,絞肉,咖哩,椰奶 煮	四季炒雞 條豆,雞絞肉,菇,紅蔥 炒	臘臘青菜	麻油雞湯 高麗菜,雞肉,雞骨架		5.6	2.6	2.1	2.4	748
16	二	白飯 白米	泰式風味燉雞 雞肉,洋蔥 炒	奶黃醬肉丸 南瓜,肉丸X1 煮	哨子嫩腐 油豆腐,肉 燒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		5.4	2.5	2.3	2.4	731
17	三	燕麥飯 白米,燕麥	竹筍燒肉 豬肉,竹筍 燒	滑嫩蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 煮	季節青菜	西谷米撞奶 西谷米		5.4	2.6	2.0	2.4	731
18	四	豬肉炒麵 麵,時蔬,豬肉	沙茶翅小腿 翅小腿X2 炒	可樂餅 可樂餅X1 烤	紅蔥高麗 高麗菜,紅蔥 煮	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5	730
22	一	白飯 白米	法式白醬燉肉 豬肉,洋芋,菇 燒	黑輪條 黑輪條X1 煮	薑絲海根 海帶根 煮	臘臘青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.5	2.4	2.4	2.5	738
23	二	五穀飯 白米,五穀米	青醬菇菇雞 雞肉,洋芋,菇 煮	黃瓜豬肉 黃瓜,豬肉 煮	螞蟻上樹 冬粉,豆芽 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐,味噌	豆奶	5.5	2.5	2.2	2.4	736
24	三	白飯 白米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	蒜香玉米雞蓉 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔 煮	翠炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔 炒	季節青菜	針菇鮮瓜湯 冬瓜,針菇		5.4	2.6	2.0	2.4	731
25	四	胚芽飯 白米,胚芽米	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥 炒	味噌豚肉煲 蘿蔔,豬肉,玉米 煮	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	酸辣湯 筍,豆腐,木耳,紅蘿蔔		5.5	2.4	2.1	2.5	730
26	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋 煮	番茄歐姆蛋 番茄,蛋 炒	蜜汁豆干 豆干,芝麻 炒	有機青菜	南瓜大骨湯 南瓜,大骨		5.4	2.4	2.4	2.5	731
29	一	炒飯 白米,時蔬,肉	炸雞腿排 雞排X1 炸	滷味拼盤 豆製品,時蔬,丸子 煮	鮮炒時蔬 花椰菜,木耳 煮	臘臘青菜	薑絲海芽湯 海芽	地瓜薯條	5.4	2.5	2.3	2.4	733
30	二	白飯 白米	豬排 豬排X1 滷	咖哩洋芋雞 洋芋,雞肉 煮 7:3	炒時蔬 時蔬 炒	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,洋薏仁		5.4	2.5	1.8	2.5	723