



雙翼食品 115年10月菜單

東湖國小



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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張殊純(第4985號).方慈靈(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	全穀	豆魚	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	芥菜雞湯 時蔬.雞骨架.芥菜		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.洋薏仁.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X1 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

▲：表示含海鮮類過敏原