



雙翼食品 112年8-9月菜單

麗林國小



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)、張妹鏈(第4985號)、方慈慈(第8670號)、羅穎(第9836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	糖類	蛋豆魚	肉類	油類	熱量
30	三	白飯 白米	◎芝麻蜜汁雞 雞肉、小黃瓜、芝麻 煮	◎紅燒豬 油豆腐、蘿蔔、豬肉 滷	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	青履菜	◎味噌湯 豆腐、柴魚、味噌			5.5	2.5	1.7	723
31	四	紫米飯 白米、紫米	五香豬排 豬排x1 燒	◎三鮮豆腐 豆腐、玉米、青豆、香菇 煮	香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	青履菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果		5.4	2.5	1.6	718
1	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	◎蒸蛋 蛋、蔥、香菇 蒸	針菇黃瓜 黃瓜、金針菇、紅蘿蔔 煮	青履菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉			5.5	2.5	1.8	726
4	一	木須炒板條 板條、洋蔥、木耳、豬	◎五香滷肉 豬肉、豆干 滷	玉米雞 玉米、洋芋、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	木耳白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳、金針	青履菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹	豆奶		5.5	2.5	1.8	724
5	二	白飯 白米	◎雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、蛋 煮	冬瓜肉片 冬瓜、豬肉、木耳、鹹冬瓜 煮	金茸甘藍 高麗、金針菇、紅蘿蔔 炒	青有機菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果		5.5	2.5	1.7	720
6	三	地瓜飯 白米、地瓜	義式番茄豬 豬肉、番茄、義式香料 炒	◎三杯雞 油豆腐、雞肉、紅蘿蔔、九層塔 炒	甜椒花椰 花椰菜、甜椒 煮	青履菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋			5.5	2.5	1.7	723
7	四	白飯 白米	◎蜜燒翅小腿 翅小腿x2、芝麻 燒	黃金泡菜豬 泡菜、豬肉、南瓜、紅蘿蔔 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔 炒	青履菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果		5.4	2.4	1.7	713
8	五	◎麥片飯 白米、麥片	◎豆豉蒸魚 魚片、紅蘿蔔、蔥 蒸	叻沙醬燒肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、椰漿 炒	鮮蔬三絲 條豆、木耳、金針菇 煮	青履菜	糯米雞湯 高麗、糯米、雞肉、枸杞			5.5	2.5	1.7	728
11	一	香菇油飯 白米、糯米、香菇、絞	鹽酥雞 雞肉x3 炸	◎玉米炒蛋 玉米、蛋、時蔬 炒	芹香海絲 海帶絲、芹 炒	青履菜	巧達濃湯 洋芋、菇、紅蘿蔔			5.5	2.4	1.7	720
12	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	◎鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇、紅蘿蔔、蔥 煮	檸香錦蔬 青木瓜、番茄、小黃瓜 煮	青有機菜	味噌湯 海芽、洋蔥、玉米、味噌	水果		5.5	2.5	1.7	728
13	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	香草烤雞排 雞排x1 烤	◎蒸蛋 蛋、香菇、蔥 蒸	麵線絲瓜 絲瓜、麵線、紅蘿蔔 煮	青履菜	三絲湯 白菜、木耳、金針菇、紅蘿蔔			5.5	2.5	1.8	730
14	四	白飯 白米	◎花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	◎奶香白醬雞 洋芋、南瓜、雞肉、紅蘿蔔、奶粉 煮	蔥爆高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蔥 炒	青履菜	◎番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果		5.4	2.4	1.6	706
15	五	糙米飯 白米、糙米	◎沙茶魚丁 魚肉、白菜、豆皮 燒	蒸肉餅 豆莢、豬肉、碎瓜 蒸	金菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮	青履菜	竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉			5.4	2.5	1.8	723
18	一	白飯 白米	◎豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、蛋、金針菇 煮	◎玉米蝦仁 玉米、豆干、蝦仁、紅蘿蔔 煮	香菇白菜 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	青履菜	肉骨茶湯 蘿蔔、雞肉、肉骨茶包			5.5	2.5	1.8	730
19	二	番茄義大利麵 麵、番茄、洋蔥、豬肉	炸雞排 雞排x1 炸	◎洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	雙色扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔 煮	青有機菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	水果+乳品		5.4	2.4	1.7	713
20	三	白飯 白米	栗子燉肉 豬肉、洋芋、栗子 煮	◎燒烤醬雞丁 豆干、雞肉、彩椒 炒	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	青履菜	番茄排骨湯 番茄、蘿蔔、排骨			5.5	2.5	1.8	723
21	四	小米飯 白米、小米	橙汁雞丁 雞肉、地瓜 煮	◎家常豆腐 豆腐、青豆 煮	冬瓜燴菇 冬瓜、菇、紅蘿蔔 煮	青履菜	蔬菜味噌湯 高麗菜、味噌	水果		5.5	2.5	1.6	714
22	五	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉、洋蔥、紅蘿蔔 煮	泡菜年糕雞 泡菜、雞肉、年糕 煮	竹筍條豆 筍丁、條豆、紅蘿蔔 煮	青履菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜			5.4	2.4	1.7	723
23	六	胚芽飯 白米、胚芽	◎蜜香翅小腿 翅小腿x2、芝麻 炒	咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	味噌蘿蔔 蘿蔔、味噌 煮	青履菜	◎小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾、洋蔥			5.4	2.4	1.7	723
25	一	白飯 白米	◎芝麻烤雞排 雞排x1、芝麻 烤	◎叻沙椰奶燉腐 油豆腐、南瓜、豬肉、紅蘿蔔 煮	蒜香條豆 條豆、木耳、蒜 煮	青履菜	刈薯排骨湯 豆薯、排骨			5.4	2.4	1.7	723
26	二	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	沙茶肉片 豬肉、洋蔥 炒	◎蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥 蒸	燒桂竹筍 桂竹筍 煮	青有機菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果		5.4	2.4	1.7	723
27	三	白飯 白米	◎豆腐魚 魚肉、豆腐 煮	紅醬香草豬 洋芋、豬肉、番茄 煮	雙色花椰 青白花椰菜 煮	青履菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米			5.4	2.4	1.7	723
28	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	紅蔥肉排 豬排x1 燒	◎丁香小魚豆干 豆干、小魚乾、花生 炒	豆芽三絲 豆芽、芹、紅蘿蔔、木耳 炒	青履菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果		5.4	2.4	1.7	723

花青素經常和蝦紅素、葉黃素搭配，對於離不開3C產品的現代人，是必備的清晰配方。花青素是一種水溶性的天然色素，大多數植物的漂亮顏色，如：紅、紫、藍、黑等均來自花青素，常見的像是莓果類、葡萄、黑米、番茄、茄子等鮮豔食物

