



雙翼食品 114年3月菜單

麗林國小



符合三章—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

◎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 材	湯品	副 料	全 蛋	豆 類	蔬 菜	油 類	熱 度
3	一	◎雜糧飯 白米、雜糧米	炸雞排X1 雞排 炸	醬燒豬 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔 煮	脆炒三絲 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 煮	履歷 青菜	玉米湯 玉米、大骨		5.7	2.5	1.6	2.4	735
4	二	白飯 白米	客家筍燒肉 豬肉、竹筍 燉	◎泡菜豆腐煲 凍豆腐、泡菜、金針菇、蔥 煮	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	◎海芽湯 海芽、蛋	水果	5.4	2.5	1.8	2.4	719
5	三	糙米飯 白米、糙米	◎蜂蜜照燒雞 雞肉、洋葱、芝麻 煮	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯、大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
6	四	野菇麻香 炊飯 白米、時蔬、菇	燒豬排X1 豬排 燒	◎雞蓉油腐 油豆腐、雞絞肉、紅蘿蔔、木耳 燒	◎奶香玉粒 玉米、刈薯、奶粉 煮	履歷 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	迷迭香 烤雞翅X1 雞翅 烤	拿坡里 莎莎肉醬 馬鈴薯、洋葱、番茄、豬肉 煮	◎海帶豆干 豆干、海帶、油	履歷 青菜	味噌湯 蘿蔔、味噌		5.6	2.4	1.6	2.5	725
10	一	小米飯 白米、小米	燒肉丼 豬肉、洋葱、金針菇 燒	冬瓜雞 冬瓜、雞肉、紅蘿蔔、芹 煮	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 結頭菜、雞肉		5.4	2.4	1.7	2.4	709
11	二	◎奶香 鐵板麵 麵、時蔬、奶粉	烤 脆皮雞腿排X1 雞腿排 烤	清蒸肉圓X1 肉圓 蒸	花椰拌蔬 花椰菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	◎玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、奶粉	水果	5.7	2.4	1.6	2.5	732
12	三	紫米飯 白米、紫米	京醬豬排X1 豬排X1 燒	◎玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	鮮蔬條豆 條豆、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	鳳梨雞湯 冬瓜、雞肉、蔴鳳梨		5.6	2.5	1.6	2.5	732
13	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、馬鈴薯 煮	◎布 丁 蒸 蛋 蛋、香菇 蒸	醬燒海根 海根、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	◎小魚 味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.5	2.4	1.6	2.4	713
14	五	◎麥片飯 白米、麥片	◎招牌豬腳 豬肉、豬腳、花生 燉	黃金泡菜雞 白米、雞肉、南瓜 煮	韭炒豆芽 豆芽、時蔬、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸菜雞湯 酸菜、蘿蔔、雞肉		5.4	2.5	1.6	2.4	714
17	一	◎鹹香 蛋炒飯 白米、蛋、菜脯	◎奶醬燉雞 雞肉、鮑菇、紅蘿蔔、奶粉 煮	◎白菜年糕 白菜、年糕、豬肉、韭菜、蝦皮 煮	油燜桂筍 筍、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	蔬菜 大骨湯 刈薯、大骨		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	◎泰北燒豬排X1 豬排X1(魚露、椰奶) 煮	◎蝦仁蒸蛋 蛋、蝦仁 蒸	雲耳花椰 花椰菜、木耳 炒	有機 青菜	◎味噌湯 高麗菜、味噌、柴魚	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716
19	三	白飯 白米	韓醬小棒腿X2 翅小腿X2 炒	◎爆炒鹹豬肉 豆干、豬肉 炒	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮	履歷 青菜	◎蛋花湯 海芽、蛋		5.4	2.4	1.6	2.5	711
20	四	糙米飯 白米、糙米	醬燒豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔 煮	筍丁雞粒 筍丁、雞肉、毛豆 煮	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、菇 煮	履歷 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、菜脯		5.4	2.5	1.6	2.5	718
21	五	白飯 白米	◎避風塘雞球 雞肉、百頁、蒜酥、蔥 炒	◎番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒	履歷 青菜	◎酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳		5.5	2.4	1.6	2.4	713
24	一	小米飯 白米、小米	◎醋溜魚 魚肉、白菜 煮	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、大骨	豆 奶	5.6	2.5	1.7	2.5	735
25	二	番茄 肉醬麵 麵、番茄、豬肉	雞排X1 雞排X1 燒	香草 馬鈴薯棒X2 馬鈴薯棒X2 烤	芹炒海絲 海絲、芹 炒	有機 青菜	◎南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯	水果	5.6	2.4	1.6	2.4	720
26	三	◎雜糧飯 白米、雜糧米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燉	◎紅茶茶葉蛋X1 殼蛋X1、茶包 滷	香拌條豆 條豆、時蔬 煮	履歷 青菜	米粉湯 時蔬、米粉		5.6	2.4	1.6	2.5	725
27	四	白飯 白米	宮保雞 雞肉、洋葱 煮	◎菜脯蛋 菜脯、蛋、蔥 炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		5.4	2.5	1.6	2.5	718
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌燉肉 豬肉、刈薯 煮	◎奶香玉米雞 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔、奶粉 煮	◎醬燒豆腐 豆腐、青豆 燒	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
31	一	白飯 白米	◎蒜酥魚丁 魚肉、百頁、蒜酥 炒	打拋肉 洋葱、豬肉、番茄、九層塔 煮	薑絲冬瓜 冬瓜、薑 煮	履歷 青菜	◎豆腐羹 白菜、豆腐、香菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709