



雙翼食品 114年1+2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).張姝縱(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢帶(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 奶	蔬 菜	油 脂	熱 量
2	四	白飯 白米	普羅旺斯雞 雞肉, 刈萵, 番茄 煮	避風塘 肉柳X3 豬肉, 蒜蔥 炒	清炒花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	◎ 味噌裙帶湯 海芽, 蛋, 味噌		5.6	2.4	1.6	2.5	725
3	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	紅燒肉 豬肉, 蘿蔔 煮	◎蝦仁 玉米, 洋葱, 雞絞肉, 蝦仁 煮	◎紅燒嫩腐 豆腐, 木耳 燒	履歷 青菜	結頭雞湯 結頭菜, 雞肉, 雞骨架	豆 奶	5.5	2.5	1.6	2.4	721
6	一	◎櫻花蝦 油飯 白米, 糯米, 櫻花蝦	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	◎茶 碗 蒸 蛋 蛋, 香菇 蒸	紅片扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨		5.6	2.4	1.6	2.4	720
7	二	糙米飯 白米, 糙米	壽喜燒肉丼 豬肉, 洋葱, 金針菇 燒	◎番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	爆炒干片 豆干, 芹 炒	有機 青菜	◎玉米濃湯 玉米, 洋芋, 奶粉	水果	5.6	2.5	1.7	2.4	730
9	四	◎雜糧飯 白米, 雜糧米	豬排 豬排X1 燒	砂鍋粉絲雞 冬粉, 雞絞肉, 豆芽, 紅蘿蔔 煮	彩蔬鮮瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 玉米 煮	履歷 青菜	苳菜雞湯 結頭, 苳菜, 雞肉, 雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
10	五	白飯 白米	◎三杯魚丁 魚肉, 豆腐 煮	黃金泡菜豬 泡菜, 豬肉, 南瓜, 紅蘿蔔 煮	豆瓣海根 海帶根 煮	履歷 青菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 大骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
13	一	白飯 白米	梅干肉燥 豬絞肉, 竹筍, 梅干 油	炸 鹽 酥 雞X3 雞肉 炸	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 炒	履歷 青菜	◎ 番茄蛋花湯 番茄, 白菜, 蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	二	家 常 肉絲炒麵 麵條, 豆芽, 肉絲	塔香雞排X1 雞排, 九層塔 燒	四 季 鹹 豬 肉 條豆, 鹹豬肉 煮	◎紅燒豆腐 豆腐, 時蔬 煮	有機 青菜	◎ 柴魚味噌湯 蘿蔔, 味噌, 柴魚	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
16	四	紅藜飯 白米, 紅藜米	義式濃湯雞 雞肉, 洋芋 煮	肉片白菜 白菜, 豬肉, 紅蘿蔔 煮	◎海結方乾 豆干, 海帶 油	履歷 青菜	冬瓜湯 冬瓜, 大骨		5.4	2.5	1.6	2.4	714
17	五	白飯 白米	筍乾豬腳 豬肉, 豬腳, 筍乾 油	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	醬燒粉絲 冬粉, 蔬菜 煮	履歷 青菜	◎酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔		5.4	2.5	1.6	2.5	718
2月菜單													
11	二	日式燒肉 烏龍麵 麵, 豬肉, 洋葱	五香炆肉X1 炆肉 油	海 苔 薯 條 X3 馬鈴薯條X3, 海苔 烤	蒜香高麗 高麗菜, 蒜 炒	有機 青菜	◎味噌湯 豆腐, 味噌	水果	5.6	2.5	1.6	2.4	728
13	四	小米飯 白米, 小米	蔥爆肉柳 豬肉, 洋葱 炒	炸 小 雞 腿 X2 翅小腿X2 炸	木耳黃瓜 黃瓜, 木耳 煮	履歷 青菜	蔬菜雞湯 結頭菜, 雞肉, 雞骨架		5.4	2.5	1.6	2.5	718
14	五	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅 烤	◎肉茸炒蛋 洋葱, 木耳, 蛋, 絞肉 炒	◎醬爆豆干 豆干, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	一	白飯 白米	◎ 奶油磨菇雞 雞肉, 洋芋, 菇, 奶粉 煮	梅香百頁豬 百頁, 絞肉, 梅乾菜 油	炒花椰菜 花椰菜, 木耳 煮	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜, 味噌		5.5	2.4	1.6	2.4	713
18	二	◎xo雞粒 炒飯 白米, 時蔬, 雞肉	雞肉捲X1 雞肉捲 烤	三角薯餅 X2 三角薯餅X2 烤	◎絲瓜滑腐 豆腐, 絲瓜 燒	有機 青菜	◎南瓜濃湯 南瓜, 菇, 奶粉	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
20	四	◎雜糧飯 白米, 雜糧	◎炸 起司雞排X1 起司雞排 炸	◎肉絲小炒 豆干, 豬肉, 菜脯 炒	◎白醬薯塊 洋芋, 奶粉 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 大骨		5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	五	白飯 白米	◎花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 油	◎玉米炒蛋 玉米, 刈萵, 蛋 炒	避風塘雙鮮 洋葱, 豆芽, 蘿蔔糕 炒	履歷 青菜	◎大滷湯 豆腐, 筍, 紅蘿蔔, 木耳	豆 奶	5.5	2.5	1.6	2.4	721
24	一	◎五穀飯 白米, 五穀米	◎酸菜魚 魚肉, 酸菜, 時蔬 煮	京醬燒肉 豬肉, 洋葱, 菇 燒	木耳高麗 高麗菜, 木耳 炒	履歷 青菜	黃瓜大骨湯 黃瓜, 大骨		5.4	2.4	1.6	2.4	706
25	二	白飯 白米	沙茶豬排X1 豬排 油	◎蒸 蛋 蛋, 紅蘿蔔 蒸	甜蔥豆芽 豆芽, 洋葱, 韭菜 炒	有機 青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔, 番茄, 雞骨架	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
27	四	白飯 白米	壕汁燒肉 豬肉, 刈萵 煮	◎奶香白菜雞 白菜, 南瓜, 雞肉, 奶粉 煮	翠炒雙絲 海帶, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 雞骨架		5.6	2.5	1.7	2.5	735