



雙翼食品 114年4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).張姝純(第4985號).方慈麗(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	二	咖哩炒麵 <small>麵時蔬</small>	滷豬排X1 <small>豬排滷</small>	◎蒸蛋 <small>蛋時蔬蒸</small>	◎鮮蔬四季 <small>條豆腐皮炒</small>	有機青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞肉</small>	水果	5.3	2.5	1.8	2.5	716
7	一	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	◎花生豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生油</small>	玉米雞蓉 <small>玉米,雞絞肉,紅蘿蔔煮</small>	螞蟻上樹 <small>豆芽,冬粉煮</small>	履歷青菜	◎巧達濃湯 <small>馬鈴薯,南瓜,奶粉</small>		5.5	2.4	1.6	2.4	713
8	二	白飯 <small>白米</small>	椰香咖哩雞 <small>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,椰漿煮</small>	◎番茄炒蛋 <small>番茄,蛋炒</small>	翠炒海絲 <small>海帶絲炒</small>	有機青菜	◎味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.3	711
10	四	白飯 <small>白米</small>	炸雞翅X1 <small>雞翅x1炸</small>	◎蝦仁蒸蛋 <small>蛋,蝦仁,青豆蒸</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜,紅蘿蔔煮</small>	履歷青菜	針菇海帶湯 <small>海芽,金針菇</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	五	◎櫻花蝦炒飯 <small>白米,櫻花蝦</small>	泡菜豬排X1 <small>豬排x1,泡菜,燴</small>	三杯雞 <small>竹筍,雞肉,紅蘿蔔炒</small>	四季條豆 <small>條豆,紅蘿蔔炒</small>	履歷青菜	米粉湯 <small>米粉,豆芽,芥菜</small>		5.3	2.4	1.8	2.4	704
14	一	白飯 <small>白米</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉,洋蔥,針菇炒</small>	清蒸肉圓X1 <small>肉圓蒸</small>	◎白醬薯塊 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,奶粉煮</small>	履歷青菜	羅宋湯 <small>高麗,番茄,排骨</small>		5.5	2.5	1.6	2.5	725
15	二	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	沙茶肉排X1 <small>豬排x1燒</small>	◎菜脯炒蛋 <small>菜脯,蛋炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔煮</small>	有機青菜	◎玉米濃湯 <small>馬鈴薯,玉米,奶粉</small>	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
17	四	肉燥乾拌麵 <small>麵,豬肉</small>	◎避風塘魚球 <small>魚肉,百頁,蒜酥,蔥炒</small>	豬肉燒賣X2 <small>豬肉燒賣X2蒸</small>	針菇扁蒲 <small>扁蒲,金針菇炒</small>	履歷青菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔,雞肉,雞骨架</small>		5.3	2.4	1.8	2.5	709
18	五	白飯 <small>白米</small>	炸卡啦雞排X1 <small>雞排X1炸</small>	瓜仔肉 <small>冬瓜,絞肉,醬瓜油</small>	蔬菜金玉 <small>玉米,刈薯煮</small>	履歷青菜	◎柴魚味噌湯 <small>豆腐,柴魚,味噌</small>		5.4	2.5	1.7	2.4	716
21	一	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	印度咖哩豬 <small>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔煮</small>	雞堡排X1 <small>雞堡排X1烤</small>	◎絲瓜豆腐 <small>絲瓜,豆腐煮</small>	履歷青菜	錦瓜雞湯 <small>青木瓜,雞肉,雞骨架</small>	豆奶回饋	5.3	2.5	1.7	2.5	714
22	二	香菇油飯 <small>白米,糯米,香菇</small>	嫩香雞排X1 <small>雞排x1燒</small>	海苔馬鈴薯餅X1 <small>馬鈴薯餅x1,海苔粉烤</small>	鮮蔬椰菜 <small>花椰菜,紅蘿蔔炒</small>	有機青菜	海芽湯 <small>海芽,薑</small>	水果	5.3	2.5	1.6	2.3	702
24	四	白飯 <small>白米</small>	包心雞肉捲X1 <small>雞肉捲x1烤</small>	◎奶香燉肉 <small>馬鈴薯,南瓜,豬肉,奶粉燉</small>	木耳鮮瓜 <small>黃瓜,木耳煮</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>蛋,洋蔥,玉米,味噌</small>		5.5	2.4	1.6	2.5	718
25	五	◎五穀飯 <small>白米,五穀米</small>	三杯豬 <small>豬肉,刈薯,九層塔燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍,豬肉,紅蘿蔔炒</small>	◎滷味 <small>豆干,海帶油</small>	履歷青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉,雞骨架</small>		5.3	2.4	1.8	2.4	704
28	一	白飯 <small>白米</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉,馬鈴薯煮</small>	◎干貝酥X2 <small>干貝酥x2烤</small>	白菜滷 <small>白菜,紅蘿蔔油</small>	履歷青菜	◎小魚味噌湯 <small>蘿蔔,小魚干,味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
29	二	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	◎砂鍋魚 <small>魚肉,白菜煮</small>	豆芽粉絲煲 <small>豆芽,冬粉,絞肉,紅蘿蔔煮</small>	◎醬燒豆腐 <small>豆腐,青豆燒</small>	有機青菜	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜,大骨</small>	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714