



雙翼食品 114年5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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥, 煮	◎玉米炒蛋 玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 煮	木耳花椰 花椰菜, 木耳	履歷 青菜	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	五	白飯 白米	梅香肉排X1 豬排X1, 梅干, 煮	◎奶香白菜雞 大白菜, 雞肉, 南瓜, 奶粉, 煮	金菇條豆 條豆, 金針菇, 紅蘿蔔, 煮	履歷 青菜	◎關東煮湯 蘿蔔, 油豆腐, 菇		5.4	2.5	1.6	2.5	718
5	一	麥片飯 白米, 麥片	鹽酥雞X3 雞肉, 炸	麵輪燒肉 冬瓜, 麵輪, 豬肉, 燒	雙色高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 炒	履歷 青菜	◎小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	714
6	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 煮	◎蘿蔔滷蛋X1 蛋X1, 蘿蔔, 油	韭炒豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜, 炒	有機 青菜	◎番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	723
7	三	白飯 白米	宮保雞 雞肉, 刈薯, 煮	泡菜燒肉 泡菜, 豬肉, 紅蘿蔔, 炒	黃瓜木耳 黃瓜, 木耳, 煮	履歷 青菜	榨菜三絲湯 榨菜, 竹筍, 紅蘿蔔		5.5	2.5	1.7	2.5	720
8	四	肉醬義大利麵 麵, 番茄, 絞肉	豬排X1 豬排X1, 油	鍋貼X2 鍋貼X2, 蒸	塔香海絲 海絲, 九層塔, 煮	履歷 青菜	◎玉米濃湯 玉米, 洋芋, 奶粉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	五	白飯 白米	羅勒烤雞排X1 雞排X1, 烤	瓜仔肉醬 刈薯, 豬肉, 碎瓜, 煮	蒜香花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 排骨, 肉骨茶包		5.4	2.4	1.7	2.5	713
12	一	糙米飯 白米, 糙米	味噌腐乳雞 雞肉, 刈薯, 燒	◎肉燥蒸蛋 蛋, 絞肉, 蒸	脆炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒	履歷 青菜	◎海芽湯 海芽, 蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
13	二	白飯 白米	◎沙茶魚 魚肉, 白菜, 豆皮, 煮	麵筋滷蛋 雞蛋X1, 麵筋, 油	豆芽雙絲 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 炒	有機 青菜	◎磨菇濃湯 洋芋, 菇, 奶粉	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
14	三	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉, 洋蔥, 煮炒	白菜豬腳 大白菜, 豬腳, 木耳, 煮	雙色花椰 花椰, 紅蘿蔔, 炒	履歷 青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜, 排骨		5.5	2.5	1.7	2.5	728
15	四	叻沙醬炒麵 麵, 時蔬, 豬肉	豬排X1 豬排X1, 油	蘿蔔糕 蘿蔔糕X1, 蒸	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔, 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 海芽, 刈薯, 菇, 味噌		5.5	2.5	1.8	2.5	730
16	五	白飯 白米	照燒醬雞球 雞肉, 時蔬, 炒	番茄莎莎肉醬 番茄, 洋蔥, 絞肉, 煮	海結蘿蔔 海結, 蘿蔔, 油	履歷 青菜	苓菜雞湯 冬瓜, 雞肉, 苓菜		5.4	2.4	1.6	2.4	706
19	一	小米飯 白米, 小米	紅蔥豬排X1 豬排X1, 燒	醬炒年糕雞 高麗菜, 年糕, 雞肉, 炒	青白花椰 青白花椰, 炒	履歷 青菜	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 絞肉		5.5	2.4	1.7	2.4	723
20	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 煮	肉蓉豆腐 豆腐, 絞肉, 煮	玉米鮑菇 玉米, 紅蘿蔔, 鮑菇, 煮	有機 青菜	◎味噌蛋花湯 洋蔥, 海芽, 蛋, 味噌	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
21	三	白飯 白米	紅燒肉 豬肉, 蘿蔔, 油	◎番茄炒蛋 番茄, 蛋, 炒	條豆雙絲 條豆, 紅蘿蔔, 煮	履歷 青菜	◎豆腐針菇湯 豆腐, 時蔬, 金針菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
22	四	◎雜糧飯 白米, 雜糧	炸雞排X1 雞排X1, 炸	◎八寶肉醬 豆干, 絞肉, 香菇, 毛豆, 煮	蔥油拌蔬 豆芽, 紅蘿蔔, 炒	履歷 青菜	玉米排骨湯 玉米, 排骨	豆奶	5.5	2.5	1.8	2.4	723
23	五	白飯 白米	◎花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生, 油	◎蒜香魚塊 魚肉, 時蔬, 薑蒜, 炒	鹽味筍丁 竹筍, 青豆, 煮	履歷 青菜	野菜什錦湯 蘿蔔, 高麗菜, 香菇, 肉骨茶包		5.5	2.5	1.6	2.4	714
26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 菇, 九層塔, 炒	◎茶葉蛋 雞蛋X1, 油	玉米青豆 玉米, 紅蘿蔔, 青豆, 煮	履歷 青菜	◎豆腐味噌湯 豆腐, 味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	723
27	二	◎櫻花蝦炒飯 白米, 時蔬, 櫻花蝦	壽喜燒豬 豬肉, 洋蔥, 炒	馬鈴薯餅X2 馬鈴薯餅X2, 烤	蒜香海帶 海帶, 煮	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜, 雞肉	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	723
28	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	可樂雞翅X1 雞翅X1, 燒	白菜豬 大白菜, 豬肉, 木耳, 煮	◎榨菜干片 豆干, 榨菜, 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨		5.4	2.4	1.7	2.4	723
29	四	白飯 白米	鐵板豬排X1 豬排X1, 燒	◎洋芋歐姆蛋 洋芋, 蛋, 南瓜, 炒	紅片高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒	履歷 青菜	海芽針菇湯 海芽, 金針菇		5.4	2.4	1.7	2.4	723