



# 雙翼食品 114年5月菜單

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

頂溪國小



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)、張姝鏈(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有麩、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、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	四	胚芽飯 白米、胚芽	蔥油雞 雞肉、蘿蔔 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	結頭大骨湯 結頭菜、排骨	水果	5.4	2.6	2.0	2.5	736
2	五	白飯 白米	梅乾燒肉 豬肉、竹筍、梅干 燒	南瓜白菜雞 大白菜、雞肉、南瓜 煮	金菇條豆 條豆、金針菇 煮	履歷青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞骨、菜脯		5.4	2.5	2.3	2.4	731
5	一	麥片飯 白米、麥片	雞肉親子燒 雞肉、洋蔥、蛋 煮	蠔香冬瓜豬肉 冬瓜、麵輪、豬肉 燒	雙色高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
6	二	白醬麵 麵、肉	醬燒豬排 豬排X1、咖哩 燒	海鮮花枝捲 花枝捲X1 烤	韭炒豆芽 豆芽、韭菜 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	點心+水果	5.5	2.6	2.3	2.4	746
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	黃金炸魚排 魚排X1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	塔香海絲 海絲、九層塔 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.6	2.3	2.5	743
9	五	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉、豆芽 炒	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	2.4	2.5	731
12	一	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	味噌腐乳雞 雞肉、刈薯 燒	招牌甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	白飯 白米	沙茶魚 魚肉、白菜、豆皮 煮	麥香雞堡排 雞堡排x1 烤	醬炒冬粉 冬粉、時蔬 炒	有機青菜	巧達濃湯 洋芋、菇	水果+豆奶	5.6	2.5	2.1	2.5	745
15	四	麥片飯 白米、麥片	滷肉 豬肉、豆干 滷	菜脯炒蛋 菜脯、蛋 炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 刈薯、海芽、菇、味噌	水果	5.4	2.5	2.4	2.5	738
16	五	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	番茄莎莎肉醬 番茄、洋蔥、絞肉 煮	海結蘿蔔 海結、蘿蔔 滷	履歷青菜	芡菜雞湯 冬瓜、雞肉、芡菜		5.4	2.5	2.4	2.6	743
19	一	小米飯 白米、小米	紅蔥肉排 豬排X1 燒	蔬菜年糕炒雞 高麗、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	2.4	2.5	738
20	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔 煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米、鮑菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、海芽、蛋、味噌	豆奶+水果	5.5	2.5	2.2	2.4	736
22	四	豚肉炒烏龍 麵、豬肉	八寶豆干 豆干、絞肉、香菇、毛豆 煮	阿薩姆茶葉蛋 蛋X1 滷	蔥油拌蔬 豆芽、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	玉米大骨湯 玉米、大骨		5.5	2.4	2.1	2.5	730
23	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	茄醬黑輪 黑輪片X1 炒	鹽味筍丁 竹筍、青豆 煮	履歷青菜	野菜什錦湯 蘿蔔、高麗、菇、肉骨茶包		5.4	2.4	2.4	2.5	731
26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 炒	白醬洋芋豬 洋芋、豬肉 煮	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		5.6	2.6	2.1	2.4	748
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥 炒	醬炒百頁雞 百頁、雞肉、紅蘿蔔 煮	蒜香海帶 海帶 煮	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架	水果	5.4	2.5	2.3	2.4	731
29	四	白飯 白米	海鮮蝦排 蝦排X1 炸	洋芋歐姆蛋 洋芋、蛋、南瓜 炒	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽、金針菇	水果	5.5	2.4	2.1	2.5	730