



雙翼食品 112年5月菜單

龜山國中



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:新北市樹林區志愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李豪卿(營養字第2703號),張姝純(第4985號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836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	三	招牌 雞肉飯 白米,雞肉	炸魚排 魚排X1,炸	馬鈴薯肉 洋芋,雞肉,嫩	奶香鮮蔬 白菜,南瓜,煮	季節 青菜	清燉冬瓜湯 冬瓜		6.5	2.5	2.1	2.5	808
2	四	燕麥飯 白米,燕麥	麻油雞 雞肉,高麗菜,煮	紅燒豆腐 豆腐,絞肉,燒	木耳椰菜 花椰菜,木耳,煮	有機 青菜	結頭大骨湯 結頭菜,排骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
3	五	白飯 白米	番茄打拋豬 豬肉,番茄,九層塔,煮	台式年糕雞 蘿蔔,年糕,雞肉,燒	螞蟻上樹 冬粉,高麗,煮	有機 青菜	大滷湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.5	815
6	一	紫米飯 白米,紫米	炸雞排 雞排X1,炸	洋芋肉末 洋芋,絞肉,紅蘿蔔,嫩	炒海帶絲 海帶絲,炒	履歷 青菜	針菇黃瓜湯 黃瓜,金針菇		6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	二	白飯 白米	壽喜燒肉丼 豬肉,洋蔥,金針菇,燒	番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	白菜滷 白菜,蝦皮,木耳,煮	有機 青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔,雞肉		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	三	日式 照燒炒麵 麵,豬肉	花生燉雞 雞肉,蘿蔔,花生,嫩	香烤蝦捲 蝦捲X1,烤	清炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔,煮	季節 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜,豬肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
9	四	白飯 白米	梅乾肉排 豬排X1,滷	招牌醬燒甜不辣 甜不辣,洋蔥,燒	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	有機 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽		6.6	2.6	2.1	2.4	818
10	五	雜糧飯 白米,雜糧米	糖醋雞 雞肉,彩椒,煮	肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉,燒	鮮蔬椰菜 花椰菜,煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.6	2.5	2.0	2.4	808
13	一	白飯 白米	鐵板洋蔥肉柳 豬肉,洋蔥,炒	紅蔥四季雞茸 條豆,雞絞肉,紅蘿蔔,木耳,煮	海帶豆干 豆干,海帶,滷	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.6	2.5	2.1	2.4	810
14	二	五穀飯 白米,五穀米	芝麻照燒雞 雞肉,洋芋,芝麻,燒	柴魚貢丸煲 蘿蔔,貢丸,煮	脆炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔,炒	有機 青菜	日式味噌湯 豆腐,味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
15	三	櫻花蝦 炒飯 白米,櫻花蝦	五香豬排 豬排X1,燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,炒	清燉冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔,煮	季節 青菜	赤肉三絲湯 刈薯,豬肉,木耳		6.5	2.5	2.0	2.5	805
16	四	糙米飯 白米,糙米	炸雞翅 雞翅X1,炸	肉片佛跳牆 筍,白菜,肉片,菇,煮	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒,煮	有機 青菜	海帶排骨湯 海帶,排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
17	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生,滷	塔香豆腐 豆腐,豬肉,九層塔,煮	蒜香高麗 高麗菜,蒜,炒	有機 青菜	米粉湯 米粉,豆芽,韭菜		6.5	2.6	2.1	2.4	811
20	一	白飯 白米	洋蔥雞肉 雞肉,洋蔥,煮	古早味肉羹 筍,肉羹,紅蘿蔔,煮	柴魚白菜 白菜,木耳,柴魚,煮	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔,味噌		6.4	2.6	2.0	2.5	806
21	二	胚芽飯 白米,胚芽米	番茄燉肉 豬肉,洋芋,番茄,煮	奶香玉米雞蓉 玉米,雞絞肉,紅蘿蔔,煮	燒油豆腐 油豆腐,蔥,燒	有機 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	古早味 油飯 白米,糯米,香菇	蒜香雞排 雞排X1,燒	小魚香干小炒 豆干,小魚乾,芹,炒	木耳甘藍 高麗菜,木耳,炒	季節 青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		6.5	2.6	2.0	2.5	813
23	四	雜糧飯 白米,雜糧米	醬燒肉排 豬排X1,燒	和風百頁魚丸 百頁,魚丸,煮	蔬菜冬粉 冬粉,豆芽,煮	有機 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	五	白飯 白米	白菜魚丁 魚肉,白菜,豆皮,燒	冬瓜肉燥 冬瓜,絞肉,鹹冬瓜,煮	彩蔬雙絲 條豆,紅蘿蔔,煮	有機 青菜	竹筍大骨湯 竹筍,排骨		6.6	2.5	2.1	2.4	810
27	一	五穀飯 白米,五穀米	黃金蝦排 蝦排X1,炸	木須炒蛋 洋蔥,木耳,蛋,紅蘿蔔,炒	炒花椰菜 花椰菜,炒	履歷 青菜	紅燒排骨湯 蘿蔔,番茄,排骨		6.5	2.5	2.1	2.6	812
28	二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉,蘿蔔,蔥,煮	燒烤醬甜不辣 甜不辣片X1,燒	紅蔥高麗 高麗菜,紅蘿蔔,煮	有機 青菜	洋芋豬肉湯 洋芋,豬肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
29	三	台式炒麵 麵,豬肉	燒豬排 豬排X1,燒	凍腐雞肉 凍豆腐,雞肉,煮	醬燒海根 海帶根,紅蘿蔔,煮	季節 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
30	四	白飯 白米	白醬雞肉 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,煮	豆干炒豬肉 豆干,高麗,肉片,炒	紅蔥豆芽 豆芽,木耳,煮	有機 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.5	2.6	2.0	2.5	813
31	五	糙米飯 白米,糙米	瓜仔肉 絞肉,刈薯,醬瓜,煮	麥香雞堡排 雞堡排X1,烤	黃瓜鮮菇 黃瓜,菇,紅蘿蔔,煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	豆奶	6.5	2.5	2.1	2.5	808