



雙翼食品 113年4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),方赫賢(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒豬肉 豬肉 燒	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔、味噌		6.6	2.6	2.0	2.5	820
2	二	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉X3 炸	三杯燒肉油豆腐 油腐、絞肉、木耳 煮	芹香冬瓜 冬瓜、芹 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.0	2.4	815
3	三	玉米豬肉炒飯 白米、玉米、豬肉	砂鍋魚丁 魚肉、白菜 燒	QQ地瓜球 VS. 美式雞柳條 地瓜球X2、雞柳條X1 烤	蔬菜寬粉 冬粉、豆芽 煮	季節青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.5	808
8	一	白飯 白米	炸雞翅 雞翅x1 炸	洋芋燉肉 洋芋、豬肉、芋頭 燉	木耳扁蒲 扁蒲、木耳 煮	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜、豬肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	滷豬排 豬排x1 滷	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	番茄豆腐 豆腐、番茄、絞肉 炒	有機青菜	西米露奶茶 西谷米		6.5	2.6	2.1	2.5	815
10	三	番茄義大利麵 麵、豬肉、番茄	香草雞排 雞排x1 燒	地瓜薯條 & 蝦捲 地瓜薯條X2、蝦捲X1 炸	碧綠鮮蔬 花椰菜 煮	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.6	2.5	2.0	2.5	812
11	四	五穀飯 白米、五穀米	滷肉 豬肉、蘿蔔 滷	魷魚羹燴瓜 黃瓜、魷魚羹 燴	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔 炒	有機青菜	裙帶味噌湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
12	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、彩椒 炒	蔥爆肉絲香干 豆干、豬肉、蔥 炒	香菇白菜 白菜、菇 煮	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥 炒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	燒桂竹筍 竹筍、紅蘿蔔 燒	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉		6.5	2.6	2.0	2.6	817
16	二	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	肉末薯塊 洋芋、絞肉、紅蘿蔔 煮	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		6.5	2.5	2.0	2.6	810
17	三	焗烤白醬麵 麵、豬肉	五香豬排 豬排X1 滷	鮮肉包 CAS肉包X1 蒸	四季雞茸 條豆、雞絞肉、紅蔥 煮	季節青菜	海味金菇湯 海芽、金針菇		6.6	2.6	2.1	2.5	822
18	四	白飯 白米	炸雞腿排 雞排X1 炸	油腐丸仔燒 油腐、魚丸 煮	白菜滷 白菜、木耳、紅蘿蔔 煮	有機青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜、豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
19	五	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	木須炒蛋 洋蔥、蛋、木耳、紅蘿蔔 炒	紅絲青花 花椰菜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	燒仙草 豆類、QQ		6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	一	白飯 白米	冬瓜雞 雞肉、冬瓜 燒	肉末粉絲 寬粉、絞肉、豆芽 煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	履歷青菜	筍絲豆腐湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		6.6	2.6	2.1	2.5	822
23	二	五穀飯 白米、五穀米	蔥燒豬排 豬排X1 煮	海山醬甜條 甜不辣、洋蔥 燒	木耳椰菜 花椰菜、木耳 煮	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		6.6	2.5	2.1	2.5	815
24	三	花生油飯 白米、糯米、花生	迷迭香雞翅 雞翅X1 燒	蝦香白菜 白菜、肉片、蝦皮、菇 滷	滷味 蘭花乾、素肚 滷	季節青菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.6	2.0	2.6	817
25	四	雜糧飯 白米、雜糧米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 煮	五更腸旺 凍豆腐、豆腸、酸菜、木耳 煮	鮮蔬大瓜 黃瓜、紅蘿蔔 煮	有機青菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉		6.6	2.5	1.7	2.4	800
26	五	白飯 白米	芝麻蜜汁雞 雞肉、彩椒、芝麻 炒	玉米絞肉 玉米、絞肉、紅蘿蔔 煮	醬燒海根 海帶根 燒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干	豆奶	6.5	2.4	1.7	2.5	790
29	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒魚 魚肉、洋芋 煮	蔬菜豆干炒肉 豆干、高麗菜、豬肉 炒	翠炒雙絲 豆芽、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	三絲湯 刈薯、豬肉、木耳		6.6	2.5	1.7	2.5	805
30	二	白飯	塔香雞丁	筍香拌飯肉燥	鮮蔬條豆	有機青菜	麻香海芽湯		6.6	2.6	1.7	2.4	808

			白米		雞肉X3, 九層塔 炸		筍, 絞肉, 菇, 紅蘿蔔 煮		條豆, 木耳 煮	什錦		海芽						
--	--	--	----	--	-------------	--	-----------------	--	----------	----	--	----	--	--	--	--	--	--