



雙翼食品 113年3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:李素卿(營養字第2703號),張姝綾(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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	沙茶白菜魚 魚肉,白菜 煮	炸 鹽 酥 雞 雞肉X2 炸	麻香黃芽 黃豆芽,海芽 煮	有機青菜	QQ甜湯 包心圓,豆類		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	紫米飯 白米,紫米	香酥雞腿排 雞排X1 炸	瓜仔乾丁肉 乾丁,絞肉,醬瓜 煮	金菇扁蒲 扁蒲,金針菇 煮	履歷青菜	結頭豬肉湯 結頭菜,豬肉		6.5	2.6	2.1	2.6	820
5	二	白飯 白米	奶香咖哩豚肉 豬肉,洋芋,椰奶 煮	鯉魚蘿蔔肉羹 蘿蔔,肉羹,柴魚 煮	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6.5	2.6	2.0	2.5	813
6	三	沙茶炒麵 麵,豬肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	炸 魚 柳 & 地 瓜 薯 條 魚條X1,地瓜薯條X2 炸	彩蔬條豆 條豆,紅蘿蔔 炒	季節青菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉		6.6	2.5	2.0	2.4	808
7	四	白飯 白米	醬燒豬排 豬排X1 燒	油腐雞肉 油豆腐,雞肉 燒	蔬菜冬粉 冬粉,白菜 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		6.6	2.5	2.1	2.5	815
8	五	糙米飯 白米糙米	甜蔥雞肉 雞肉,洋蔥 炒	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	鮮炒青花 花椰菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽湯 海芽		6.6	2.6	2.0	2.5	820
11	一	五穀飯 白米,五穀米	五香焢肉 焢肉X1 滷	鮮瓜貢丸 黃瓜,貢丸,紅蘿蔔 煮	翠炒雙絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,時蔬,紅蘿蔔,木耳		6.5	2.6	2.1	2.5	815
12	二	白飯 白米	香草雞排 雞排X1 燒	豬肉豆腐 豆腐,絞肉 煮	炒西蘭花 花椰菜 炒	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨		6.6	2.5	2.1	2.5	815
13	三	櫻花蝦炒飯 白米,櫻花蝦	洋蔥炒肉 豬肉,洋蔥,小黃瓜 煮	美式 可 雞柳條 +樂 餅 雞柳條X1+可樂餅X1 烤	蒜香甘藍 高麗菜,蒜 炒	季節青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
14	四	白飯 白米	蒜香魚丁 魚肉,油腐 炸	玉米肉末 玉米,洋芋,絞肉 煮	沙茶海根 海根,紅蘿蔔 煮	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,味噌		6.6	2.6	2.1	2.4	818
15	五	雜糧飯 白米,雜糧米	花生滷豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	雞蓉寬粉 冬粉,雞肉,白菜,紅蘿蔔 煮	大溪滷味 豆干,素肚 滷	有機青菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,蔴鳳梨		6.6	2.5	2.0	2.4	808
16	六	白飯 白米	三杯雞 雞肉,魷菇 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	白菜滷 白菜,紅蘿蔔,菇 滷	履歷青菜	西谷米奶茶 西谷米		6.5	2.5	2.1	2.5	808
19	二	五穀飯 白米,五穀米	沙茶肉排 豬排X1 燒	麻香米血糕 米血糕,百頁 燒	韭菜豆芽 豆芽,韭菜 炒	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
20	三	豬肉炊飯 白米,糯米,豬肉	脆皮雞排 雞排X1 炸	客家豆乾小炒 豆干,肉絲,芹 炒	彩繪黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔,木耳 煮	季節青菜	山藥排骨湯 洋芋,山藥,排骨		6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	糙米飯 白米,糙米	馬鈴薯滷肉 豬肉,洋芋 滷	針菇油腐燒 油腐,金針菇 煮	炒桂竹筍 桂竹筍 炒	有機青菜	菜脯雞湯 蘿蔔,雞肉,菜脯		6.6	2.6	2.0	2.5	820
22	五	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉,蘿蔔,醬瓜 煮	燒烤甜不辣 甜不辣片X1 燒	木耳結頭 結頭菜,木耳 燒	有機青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
25	一	小米飯 白米,小米	糖醋魚 魚肉,洋蔥 燒	叻沙洋芋雞 洋芋,雞肉,紅蘿蔔 煮	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐,筍,紅蘿蔔,木耳		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	二	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	古早味肉末豆干 豆干,豬肉 煮	薑絲冬瓜 冬瓜,薑 滷	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚		6.5	2.5	2	2.5	805
27	三	奶香烏龍麵 麵,豬肉	五香豬排 豬排X1 燒	關東煮 甜不辣,油腐,魚丸 煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	季節青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
28	四	白飯 白米	蒲燒雞丁 雞肉,彩椒 燒	蘿蔔燒肉 蘿蔔,豬肉 燒	炒海帶絲 海絲,芹 炒	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
29	五	五穀飯 白米,五穀米	蔬菜燉肉 豬肉,刈蓀,栗子 燉	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	茄汁豆腐 豆腐 燒	有機青菜	麵線羹 麵線,白菜	豆奶	6.5	2.6	2.1	2.4	811