



雙翼食品 113年2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).張姝緹(第4985號).方慈霞(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
16	五	五穀飯 白米.五穀米	和風咖哩雞肉 雞肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	番茄蛋豆腐 豆腐.蛋.番茄 煮	炒花椰菜 花椰菜 炒	有機青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜.味噌	6.5	2.5	2.0	2.5	805
17	六	白飯 白米	海鮮蝦排 蝦排X1 炸	芹香冬瓜雞 冬瓜.雞肉.芹 煮	螞蟻上樹 冬粉.豆芽.絞肉 煮	有機青菜	彩頭玉米湯 蘿蔔.玉米.菇.柴魚	6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	一	雜糧飯 白米.雜糧米	麻油雞 雞肉.高麗菜 煮	打拋豆干豬 豆干.絞肉.番茄.九層塔 炒	沙茶海根 海帶根.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	酸菜肉片湯 酸菜.豬肉	6.4	2.6	2.0	2.5	806
20	二	白飯 白米	蔥燒豬排 豬排X1 燒	蒜香玉米滑肉 玉米.刈薯.絞肉 煮	炒甘藍菜 高麗菜.木耳 炒	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚乾.味噌	6.5	2.5	2.1	2.4	803
21	三	招牌豬肉炒麵 麵.豬肉	炸雞排 雞排X1 炸	關東煮 蘿蔔.油豆腐.甜不辣 煮	金菇條豆 條豆.金針菇 煮	季節時蔬	芋頭西米露 芋頭.西谷米	6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	四	燕麥飯 白米.燕麥	筍乾滷豬腳 豬肉.豬腳.筍乾 滷	和風花枝丸 花枝丸X2.柴魚 燒	鮮蔬大白 白菜.紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔.雞肉.雞骨	6.5	2.4	2	2.5	798
23	五	麥片飯 白米.麥片	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	印度番茄咖哩 洋芋.雞肉.紅蘿蔔.番茄 煮	彩蔬花椰 花椰菜.彩椒 炒	有機青菜	麵線羹 麵線.筍	6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	一	糙米飯 白米.糙米	醬燒魚丁 魚肉.豆腐.洋蔥 燒	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	紅絲扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	蔬菜雞湯 結頭菜.雞肉	6.5	2.4	2	2.5	798
27	二	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉 炸	肉燥油豆腐 油豆腐.絞肉 煮	炒豆芽菜 豆芽菜.韭菜 炒	有機青菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜.金針菇	6.5	2.5	2.1	2.4	803
29	四	雜糧飯 白米.雜糧米	紅燒肉 豬肉.蘿蔔 燒	醬香蔬菜粉絲 冬粉.豆芽.蛋.絞肉 煮	蝦香高麗 高麗菜.蝦皮 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	6.6	2.4	2	2.4	800