



# 雙翼食品 109年8.9月菜單

## 龜山國中

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋、奶粉、堅果、魚類、蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用! 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),張淑純(第4985號),陳盈靜(第5803號),許寬晨

| 日期  | 星期 | 主食                      | 主菜                 | 副菜一                     | 副菜二                    | 蔬產銷履  | 湯品                    | 副食 | 全穀粗粒 | 肉魚蛋 | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|-----|----|-------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|-------|-----------------------|----|------|-----|-----|-----|-----|
| 8/3 | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片            | 味咻燒肉丼<br>豬肉、洋蔥 炒   | 奶醬黃金蛋<br>南瓜、黃金蛋 煮       | 紅片黃瓜<br>大黃瓜、紅蘿蔔 煮      | 疏菜產銷履 | 刈薯雞湯<br>刈薯、雞肉         |    | 6.7  | 2.7 | 2   | 2.5 | 834 |
| 9/1 | 二  | 白飯<br>白米                | 咖哩魚丁<br>魚丁、洋芋 煮    | 京都排骨<br>豬肉、洋蔥、芝麻 燉      | 螞蟻上樹<br>高麗、木薯、絞肉 煮     | 有機青菜  | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、蛋        |    | 6.6  | 2.8 | 2   | 2.6 | 839 |
| 2   | 三  | 紅醬義大利麵<br>麵條、洋蔥         | 梅汁酸甜醬雞腿<br>雞腿*1 滷  | 炸椒鹽薯條<br>薯條*4 炸         | 木須花椰<br>白花椰、木耳 煮       | 青菜    | 黑糖粉條露<br>粉條、地瓜、黑糖     | 水果 | 6.8  | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 843 |
| 3   | 四  | 白飯<br>白米                | 紅麴豬肉條<br>豬肉切片*4 烤  | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋 炒          | 菇燒扁蒲<br>扁蒲、木耳、菇 煮      | 有機青   | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋         |    | 6.6  | 2.6 | 2   | 2.7 | 829 |
| 4   | 五  | 洋薏仁飯<br>白米、洋薏仁          | 花生豬腳<br>肉丁、豬腳、花生 滷 | 醬燒獅子頭<br>大白、獅子頭*1、紅蘿蔔 煮 | 芹香雙絲<br>刈薯、海絲、芹菜 炒     | 有機青菜  | 蘿蔔肉絲湯<br>蘿蔔、豬肉、菜脯     |    | 6.4  | 2.8 | 2   | 2.8 | 834 |
| 7   | 一  | 白飯<br>白米                | 紅燒肉<br>豬肉、蘿蔔 煮     | 羅勒打拋蛋<br>番茄、蛋、刈薯、九層塔 炒  | 雞絲銀芽<br>豆芽、紅蘿蔔、雞肉、韭菜 煮 | 產銷履   | 味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌        |    | 6.7  | 2.7 | 2   | 2.5 | 834 |
| 8   | 二  | 糙米飯<br>白米、糙米            | 腐乳甜麵醬雞排<br>雞排*1 烤  | 洋蔥炒肉<br>洋蔥、豬肉 煮         | 雙色花菜<br>花椰菜、木耳 煮       | 有機青菜  | 黃瓜肉絲湯<br>黃瓜、豬肉        |    | 6.6  | 2.8 | 2   | 2.6 | 839 |
| 9   | 三  | 經典香菇油飯<br>白米、糙米、香菇、絞肉   | 蠔汁大排<br>*豬排*1 燒    | 海苔地瓜球<br>地瓜球*3、海苔粉 炸    | 金針長豆<br>長豆、金針菇 炒       | 青菜    | 濃情巧克力麥片<br>巧克力、麥片     | 水果 | 6.8  | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 843 |
| 10  | 四  | 白飯<br>白米                | 椒麻雞<br>雞肉*3、洋蔥 燉   | 瓜子肉燥<br>冬瓜、豬肉、醬瓜 煮      | 白菜滷<br>大白菜、豆皮、香菇 煮     | 有機青菜  | 米苔目湯<br>米苔目、時蔬、豬肉、香菇  |    | 6.6  | 2.6 | 2   | 2.7 | 829 |
| 11  | 五  | 燕麥飯<br>白米、燕麥            | 奶醬燉肉<br>豬肉、南瓜 煮    | 三杯米血肉蓉<br>米血糕、貢丸、絞肉 炒   | 毛豆筍丁<br>竹筍、紅蘿蔔、毛豆 煮    | 有機青菜  | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨        |    | 6.4  | 2.8 | 2   | 2.8 | 834 |
| 14  | 一  | 小米飯<br>白米、小米            | 港式叉燒肉<br>豬肉切條 烤    | 香草雞<br>洋芋、雞肉 煮          | 粉紅關東煮<br>蘿蔔、玉米、甜不辣 煮   | 產銷履   | 酸菜鴨湯<br>酸菜、鴨肉         |    | 6.4  | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 832 |
| 15  | 二  | 白飯<br>白米                | 蜜汁鮮魚排<br>*虱目魚排*1 燉 | 韓式泡菜年糕<br>泡菜、年糕、豆皮 煮    | 豆薯炒肉<br>刈薯、豬肉、毛豆 炒     | 有機青   | 味噌湯<br>豆腐、味噌          |    | 6.6  | 2.6 | 2   | 2.6 | 824 |
| 16  | 三  | 沙茶蛋炒飯<br>白米、蛋、洋蔥、時蔬     | 花生豬腳<br>肉丁、豬腳、花生 滷 | 海苔花枝丸<br>花枝丸*2、海苔粉 煮    | 黃瓜木耳<br>黃瓜、木耳 煮        | 青菜    | 紅豆蜜芋圓<br>紅豆、芋圓        | 水果 | 6.8  | 2.7 | 2   | 2.6 | 846 |
| 17  | 四  | 雜糧飯<br>白米、雜糧            | 韓式炸雞<br>雞肉、芝麻 燒    | 生炒鮮魷<br>洋蔥、筍、芹菜、魷魚 炒    | 紅片高麗<br>高麗、紅蘿蔔 炒       | 有機青   | 肉骨茶湯<br>蘿蔔、排骨、肉骨茶包    |    | 6.6  | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 831 |
| 18  | 五  | 白飯<br>白米                | 紅燒豬腩<br>豬肉、蘿蔔 滷    | 燒烤雞肉串<br>雞肉串、燒醬 烤       | 脆炒季豆<br>鮮豆、紅椒 炒        | 有機青   | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞肉         |    | 6.6  | 2.8 | 2   | 2.6 | 839 |
| 21  | 一  | 玉米飯<br>白米、玉米            | 宮保雞<br>雞肉、彩椒 炒     | 淡水阿給<br>阿給*1、大白 煮       | 雙色花椰<br>青白花椰、紅蘿蔔 煮     | 產銷履   | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、洋薏仁、排骨    |    | 6.7  | 2.7 | 2   | 2.5 | 834 |
| 22  | 二  | 白飯<br>白米                | 豉汁豬排<br>豬排*1 煮     | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋 炒         | 咖哩油豆腐<br>洋芋、油豆腐 煮      | 有機青   | 黃瓜雞湯<br>黃瓜、雞肉         |    | 6.6  | 2.8 | 2   | 2.6 | 839 |
| 23  | 三  | 柴魚鹹甜醬炒麵<br>麵條、時蔬、柴魚     | 檸檬香雞腿<br>雞腿*1 滷    | 海結燒肉<br>海結、豬肉、麵輪 滷      | 絲瓜彩燴<br>絲瓜、木耳、金針菇 煮    | 青菜    | 冬瓜粉圓露<br>冬瓜、粉圓        | 水果 | 6.8  | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 843 |
| 24  | 四  | 白飯<br>白米                | 沙茶豬柳<br>豬肉、刈薯 炒    | 椒鹽棒棒雞腿<br>翅小雞*2 炸       | 蜜香黑干<br>黑豆干、芝麻 滷       | 有機青菜  | 南瓜濃湯<br>南瓜、洋芋         |    | 6.6  | 2.6 | 2   | 2.7 | 829 |
| 25  | 五  | 紫米飯<br>白米、紫米            | 黃金雞肉捲<br>雞肉捲*1 烤   | 番茄莎莎肉蓉<br>洋蔥、番茄、豬肉 煮    | 玉米三色<br>玉米、刈薯、紅蘿蔔、青豆 煮 | 有機青   | 海芽蛋花湯<br>海芽、蛋         |    | 6.4  | 2.8 | 2   | 2.8 | 834 |
| 26  | 六  | 白飯<br>白米                | 梅干燒肉<br>豬肉、梅干 滷    | 沙茶肉羹<br>蘿蔔、肉羹、時蔬 燒      | 金針扁蒲<br>扁蒲、金針菇、木耳 煮    | 有機青   | 味噌野菜湯<br>高麗、黃豆芽、香菇、味噌 |    | 6.4  | 2.8 | 2   | 2.8 | 834 |
| 28  | 一  | 胚芽飯<br>白米、胚芽            | 咖哩雞<br>雞肉、洋芋 煮     | 香酥炸魚條<br>魚條*2 炸         | 蒜香長豆<br>長豆、玉米筍、蒜粗 炒    | 產銷履   | 大滷湯<br>豆腐、刈薯、紅蘿蔔      |    | 6.7  | 2.7 | 2   | 2.5 | 834 |
| 29  | 二  | 白飯<br>白米                | 糖醋咕咾肉<br>豬肉、彩椒 燉   | 竹筍雞柳<br>筍、豆干、雞肉、蔥 炒     | 芋香白菜<br>大白菜、芋頭、紅蘿蔔 煮   | 有機青   | 冬瓜鮮菇湯<br>冬瓜、鮮菇        |    | 6.6  | 2.8 | 2   | 2.6 | 839 |
| 30  | 三  | 塔香鮮菇義大利麵<br>麵條、洋蔥、菇、九層塔 | 香雞排<br>雞排*1 燒      | 黃瓜野菜湯<br>黃瓜、野菜湯 煮       | 豆芽炒肉<br>豆芽、木耳、豬肉 炒     | 青菜    | 綠豆QQ圓<br>綠豆、QQ        | 水果 | 6.8  | 2.6 | 2.2 | 2.6 | 843 |