



雙翼食品111年3月菜單

龜山國小



符合三章一Q提供非基改食材

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)、陳盈靜(第5803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	二	胚芽飯 白米、胚芽	蠔油肉片 CAS豬肉、Q洋葱 炒	玉米雞蓉 CAS玉米、Q雞肉 炒	脆炒高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、海芽		5.5	2.5	1.6	2.4	721
2	三	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒魚 Q魚肉*1 蒸	豬肉凍腐 凍豆腐、Q白菜、Q豬肉 煮	彩蔬條豆 Q條豆、Q彩椒 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 竹筍、CAS排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	725
3	四	白飯 白米	味噌豬排 Q豬排*1 滷	烤肉醬米血糕 CAS米血糕、CAS雞肉 煮	金菇扁蒲 Q扁蒲、Q金針菇 煮	有機 青菜	西谷米奶茶 西谷米		5.5	2.5	1.8	2.5	730
4	五	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 Q雞肉炒	蒸 蛋 Q蛋 蒸	鮮炒青花 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	赤肉湯 Q蘿蔔、Q豬肉		5.5	2.5	1.8	2.5	730
7	一	玉 米 鮑菇炒飯 白米、Q玉米	黃金魚排 Q魚排*1 炸	關東煮 Q蘿蔔、油腐、CAS貢丸*1 煮	燒大白菜 Q白菜、Q南瓜 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、CAS蛋		5.5	2.4	1.8	2.5	725
8	二	白飯 白米	燒雞腿 CAS雞腿*1 燒	魚香肉醬豆腐 豆腐、Q絞肉 煮	韭菜銀芽 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 Q玉米、Q洋芋	水果	5.4	2.5	1.6	2.4	714
9	三	紅藜飯 白米、紅藜	糖醋肉柳 CAS豬肉、Q洋葱 煮	菜脯炒蛋 菜脯、Q蛋 炒	蒜香甘藍 Q高麗菜 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 Q蘿蔔、CAS排骨		5.4	2.5	1.8	2.5	725
10	四	白飯 白米	蒲燒醬爆雞 CAS雞肉、芝麻 炒	蒜香玉米豬肉 Q玉米、Q豬肉、Q紅蘿蔔 煮	沙茶海根 海帶根、Q紅蘿蔔 煮	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.5	2.4	1.7	2.5	720
11	五	雜糧飯 白米、雜糧	醃醃滷肉 CAS豬肉、Q結頭菜 煮	塔香寬粉雞 冬粉、Q雞肉、Q紅蘿蔔 煮	碧綠金菇 CAS花椰菜、Q金針菇 煮	有機 青菜	鮮瓜雞湯 Q冬瓜、Q雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	725
14	一	白飯 白米	奶油濃湯雞 Q雞肉、Q洋芋 煮	燒烤甜不辣 Q甜不辣*1 燒	白菜滷 Q白菜、Q紅蘿蔔 滷	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐、Q刈薯、Q紅蘿蔔		5.5	2.4	1.6	2.5	718
15	二	雞 汁 雞 肉 飯 白米、雞肉	蔥爆豬肉 豬肉、豆芽、洋葱 炒	鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮	四季條豆 Q條豆、Q木耳 炒	有機 青菜	南瓜肉絲湯 Q南瓜、CAS豬肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
16	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酸甜醬雞塊 CAS雞肉、Q洋葱 炒	客家肉絲小炒 豆干、Q豬肉 炒	彩繪黃瓜 Q黃瓜、Q紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	山藥排骨湯 Q洋芋、Q山藥、CAS排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725
17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	花生滷豬腳 CAS豬肉、Q豬腳 滷	鮮蔬豆皮 豆皮、Q時蔬 燒	紅絲桂竹 Q桂竹筍、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	香菇雞湯 Q蘿蔔、Q雞肉		5.4	2.5	1.7	2.5	721
18	五	白飯 白米	蔥燒魚 Q魚 燒	番茄歐姆蛋 Q番茄、CAS蛋 炒	木耳結頭 Q結頭菜、Q木耳 燒	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽		5.5	2.5	1.6	2.5	725
21	一	紫米飯 白米、紫米	紅燒燉肉 CAS豬肉、油腐 燉	豬腳白菜滷 Q白菜、Q豬腳 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	羅宋湯 Q番茄、Q洋葱、Q蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.5	725
22	二	糙米飯 白米、糙米	香酥魚排 Q魚排*1 炸	古早味香蔥肉燥 豆干、CAS豬肉 煮	鮮炒蒲瓜 Q扁蒲、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	綠豆甜湯 綠豆		5.4	2.4	1.7	2.4	709
23	三	白飯 白米	小瓜燉豬 CAS豬肉、Q小黃瓜 燉	紅蘿蔔炒蛋 Q紅蘿蔔、CAS蛋 炒	炒高麗菜 Q高麗、Q紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	筍仔雞湯 竹筍、Q雞肉		5.4	2.4	1.6	2.5	711
24	四	奶 油 義大利麵 麵、時蔬	烤雞排 Q雞排*1 烤	麥克雞塊 CAS麥克雞塊*2 烤	紅片花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 煮	有機 青菜	玉米濃湯 Q玉米、Q洋芋		5.4	2.5	1.7	2.5	721
25	五	白飯 白米	紅蘿蔔炒蛋 Q紅蘿蔔、CAS蛋 炒	薑黃咖哩雞 Q洋芋、CAS雞肉 煮	豆芽拌蔬 Q豆芽、Q木耳 炒	有機 青菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		5.5	2.4	1.8	2.5	725
28	一	胚芽飯 白米、胚芽	鹽蔥醬淋雞 Q雞肉、Q蘿蔔 燒	爆炒乾片 豆乾片 炒	彩蔬金玉 Q玉米、Q紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	藥膳排骨湯 Q洋芋、CAS排骨、枸杞		5.4	2.4	1.8	2.5	725
29	二	白飯 白米	豆瓣豬 CAS豬肉 煮	百頁塔香雞蓉 百頁、海帶、Q雞肉 燒	鮮菇白菜 Q白菜、Q菇 煮	有機 青菜	針菇黃瓜湯 Q黃瓜、Q金針菇	廣生 蛋糕	5.5	2.5	1.6	2.4	714
30	三	小米飯 白米、小米	香烤魚排 Q魚排*1 烤	玉米炒蛋 CAS玉米、CAS蛋 炒	炒花椰菜 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	結頭豬肉湯 Q結頭菜、CAS豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	725
31	四	香鬆飯 白米、香鬆	壽喜燒肉排 CAS豬肉*1 煮	麵輪雞肉 Q冬瓜、麵輪、Q雞肉 燒	高麗什錦 冬粉、Q高麗菜 燒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	720