



雙翼食品111年8.9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：李淑卿(營養字第2703號)、張姝婕(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 雞	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
8/30	二	白飯 白米	日式咖哩雞 CAS雞肉、Q洋芋、Q紅蘿蔔 煮	BBQ甜不辣 Q甜不辣、芝麻 炒	脆炒雙色 Q豆芽菜、Q韭菜 炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐		5.5	2.5	1.8	2.5	730
9/1	四	紫米飯 白米、紫米	香草烤魚 Q魚排X1 烤	宮保雞 Q時蔬、CAS雞肉 炒	炒扁蒲 Q扁蒲、Q紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	番茄大骨湯 Q洋芋、Q番茄、CAS排骨		5.4	2.4	1.7	2.5	713
2	五	雜糧飯 白米、雜糧	傳統滷豬腳 CAS豬肉、Q豬腳、花生 油	可樂餅 CAS可樂餅X1 炸	梅乾桂筍 桂筍、梅乾 煮	有機蔬菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	一	豬肉炒飯 白米、豬肉	豆酥魚丁 Q魚肉、油腐 炸	菜脯炒蛋 菜脯、CAS蛋 炒	炒花椰菜 CAS花椰菜、Q木耳 炒	履歷青菜	金瓜肉絲湯 Q南瓜、CAS豬肉		5.5	2.4	1.7	2.5	720
6	二	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶肉片 CAS豬肉、Q豆芽 炒	蕃茄肉蓉豆腐 豆腐、Q番茄、CAS絞肉 煮	螞蟻上樹 冬粉、Q高麗、Q絞肉 煮	有機青菜	洋芋濃湯 CAS玉米、Q洋芋、Q紅蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.5	725
8	四	五穀飯 白米、五穀米	豆干滷肉 CAS豬肉、豆干 油	奶油玉米段 Q玉米段X1 燒	白菜滷 Q白菜、Q豬肉、Q木耳 油	有機蔬菜	小魚味噌湯 海芽、CAS蛋、小魚乾		5.5	2.4	1.6	2.5	718
12	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	黃金魚排 Q魚排X 1 炸	烤肉醬米糕 CAS米血糕、百頁、CAS豬肉 燒	韓式黃芽 Q黃豆芽、海芽 煮	履歷青菜	清燉黃瓜湯 Q大黃瓜、Q菇		5.4	2.5	1.7	2.5	721
13	二	白醬義大利麵 麵、豬肉	五香豬排 CAS豬排X1 燒	麥克雞塊 CAS麥克雞塊X2 烤	紅絲花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 Q番茄、CAS蛋		5.5	2.5	1.8	2.5	730
15	四	雜糧飯 白米、雜糧	壽喜燒豬肉 CAS豬肉、Q洋蔥 燒	烤地瓜薯條 Q新鮮地瓜切條X3 烤	清炒絲瓜 Q絲瓜、CAS玉米、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	竹筍雞湯 竹筍、CAS雞肉		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	五	白飯 白米	糖醋翅小腿 CAS翅小腿X2 燒	爆炒豆干 乾片、Q芹 炒	洋芋絞肉 Q洋芋、Q紅蘿蔔、Q絞肉 煮	有機蔬菜	刈薯排骨湯 Q刈薯、CAS排骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
19	一	紫米飯 白米、紫米	花枝排 CAS花枝排X1 炸	沙茶細粉雞 冬粉、Q雞肉、Q豆芽 煮	蒜香青花 CAS花椰菜 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐、Q紅蘿蔔、Q針菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
20	二	古早味油飯 白米、糙米、豬肉	香菇雞 CAS雞肉、Q蘿蔔、醬瓜 煮	滷味 黑豆乾、CAS貢丸、Q紅蘿蔔 煮	豬肉高麗 Q高麗菜、CAS豬肉 炒	有機青菜	綠豆湯 綠豆	豆 奶	5.4	2.4	1.8	2.5	716
22	四	紅藜飯 白米、紅藜	蒸魚排 Q魚排X1 蒸	玉米炒蛋 CAS玉米、Q紅蘿蔔、CAS蛋 炒	肉末海絲 海帶、CAS豬肉 炒	有機青菜	白玉味噌湯 Q蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.4	716
23	五	白飯 白米	蒜香翅小腿 CAS翅小腿X2 燒	哨子豬肉豆腐 豆腐、CAS絞肉 燒	滷白菜 Q白菜、Q紅蘿蔔 油	有機蔬菜	米粉湯 米粉、CAS豬肉、Q韭菜		5.5	2.4	1.8	2.5	723
26	一	糙米飯 白米、糙米	芝香紅燒雞 CAS雞肉、海帶、芝麻 燒	毛豆玉米肉燥 CAS玉米、Q絞肉、Q紅蘿蔔 煮	鮮蔬什錦 Q高麗菜、冬粉 炒	履歷青菜	蘿蔔菇菇湯 Q蘿蔔、Q菇		5.5	2.4	1.8	2.4	718
27	二	小米飯 白米、小米	脆皮魚排 Q魚排X1 炸	番茄滑蛋 Q番茄、CAS蛋 炒	針菇黃瓜 Q黃瓜、Q金針菇 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐、Q洋蔥		5.4	2.5	1.6	2.4	714
29	四	炸醬乾拌麵 麵、豬肉	鹽蔥醬肉排 CAS豬排X1 燒	燒烤黑輪片 Q黑輪片X1、芝麻 燒	韭香豆芽 Q豆芽、Q韭菜 炒	有機青菜	冬瓜雞湯 Q冬瓜、CAS雞肉		5.5	2.4	1.7	2.5	720
30	五	白飯 白米(蔬食日)	香菇蒸蛋 CAS蛋 蒸	紅燒筍乾 筍乾、Q肉柳 煮	咖哩薯塊 Q洋芋、Q紅蘿蔔 煮	有機蔬菜	海帶芽湯 CAS蛋、海芽		5.5	2.5	1.8	2.5	730