



雙翼食品 112年5月菜單

龜山國小



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)、張殊純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、羅頌(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	豆類	油	熱	
1	一	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排X1燒	蘿蔔雞肉 蘿蔔雞肉煮	甜椒條豆 條豆、甜椒、玉米炒	履歷青 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋雞 雞肉、彩椒炒	招牌肉燥油腐 油腐、絞肉滷	木耳花椰 花椰菜、木耳煮	有機青 青菜	三絲湯 刈薯、豬肉、木耳		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	三	焗烤白醬麵 麵、豬肉	韓式照燒豬排 豬排X1、芝麻燒	地瓜薯條 地瓜薯條X4烤	脆炒雙絲 海帶、筍炒	履歷青 青菜	巧達濃湯 洋芋、紅蘿蔔、洋蔥		5.5	2.5	1.8	2.4	726
4	四	胚芽飯 白米、胚芽	炸鹹酥雞 雞肉x3炸	毛豆乾丁 乾丁、絞肉、毛豆煮	蔬菜冬粉 冬粉、豆芽煮	有機青 青菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		5.5	2.5	1.7	2.5	723
5	五	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生滷	海鮮魷魚捲 魷魚捲X1烤	白菜滷 白菜、香菇、紅蘿蔔煮	有機青 青菜	大滷清湯 豆腐、筍、木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	714
8	一	紫米飯 白米、紫米	脆皮雞翅 雞翅x1炸	紅燒蘿蔔麵輪 蘿蔔麵輪、豬肉煮	黃金玉米 玉米、洋芋煮	履歷青 青菜	酸菜肉片湯 酸菜、榨菜、豬肉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
9	二	白飯 白米	椰汁咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔煮	醬燒甜不辣片 甜不辣x1燒	韭菜銀芽 豆芽、韭菜炒	有機青 青菜	味噌蛋花湯 海芽、蛋、味噌	豆奶	5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	三	五穀飯 白米、五穀米	日式味噌雞 雞肉、蘿蔔煮	蜜汁芝麻黑干 黑豆乾、紅蘿蔔、芝麻滷	炒高麗菜 高麗菜、木耳炒	履歷青 青菜	西谷米奶茶 西谷米、奶茶		5.5	2.5	1.7	2.5	728
11	四	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉	甜蔥豬排 豬排*1燒	麥克雞塊 麥克雞塊x2烤	紅絲四季 條豆、紅蘿蔔煮	有機青 青菜	洋芋雞湯 洋芋、山藥、雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	白菜魚丁 魚肉、白菜燒	筍乾燒肉柳 筍干、豬肉燒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔煮	有機青 青菜	冬瓜油腐湯 冬瓜、油腐、芽菜		5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	一	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉、刈薯炒	奶香玉米肉蓉 玉米、洋芋、雞肉、紅蘿蔔煮	蜜汁滷味 油腐、素肚、芝麻滷	履歷青 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		5.5	2.5	1.8	2.5	730
16	二	肉蓉油飯 白米、糯米、豬肉	嫩汁雞排 雞排X1燒	香菇豬肉乾丁 乾丁、絞肉、毛豆、香菇煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔炒	有機青 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		5.4	2.4	1.6	2.4	706
17	三	白飯 白米	烤魚排 魚排x1烤	烤醬米血糕雞 米血糕、雞肉燒	薑絲冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔煮	履歷青 青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、彩椒煮	布丁酥 布丁酥X2炸	金菇花椰 花椰菜、金針菇煮	有機青 青菜	日式小魚湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	五	雜糧飯 白米、雜糧	紅燒豬排 豬排*1燒	壽喜燒百頁 百頁、洋蔥、木耳、金針菇燒	南瓜白菜 白菜、南瓜滷	有機青 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		5.5	2.4	1.7	2.4	723
22	一	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉、洋芋燒	關東煮 蘿蔔、油腐、甜不辣煮	豆瓣桂筍 桂竹筍、紅蘿蔔煮	履歷青 青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑		5.5	2.5	1.8	2.4	723
23	二	五穀飯 白米、五穀米	三杯里肌排 豬排*1燒	豆干小炒 豆干、芹菜、紅蘿蔔炒	彩繪黃瓜 黃瓜、木耳煮	有機青 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.5	2.5	1.6	2.4	714
24	三	白飯 白米	炸鹽酥魚丁 魚肉、油腐炸	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉、紅蘿蔔煮	雙絲芽菜 豆芽菜、韭菜炒	履歷青 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁		5.4	2.4	1.7	2.4	723
25	四	紅藜飯 白米、紅藜	瓜仔肉 豬肉、蘿蔔、花瓜煮	白醬獅子頭 獅子頭*1、南瓜煮	鮮炒雙絲 海帶根、紅蘿蔔炒	有機青 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	723
26	五	炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉	紅燒豆腐 豆腐、豬肉燒	白菜滷 白菜、筍、芋頭、豬肉煮	木耳花椰 花椰菜、木耳煮	有機青 青菜	冬瓜湯 冬瓜、鹹冬瓜、排骨		5.4	2.4	1.7	2.4	723
29	一	糙米飯 白米、糙米	黃金魚排 魚排X1炸	咖哩薯塊雞 洋芋、雞肉、紅蘿蔔煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔煮	履歷青 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、玉米		5.4	2.4	1.7	2.4	723
30	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉、高麗菜煮	奶香玉米 玉米、刈薯、絞肉、紅蘿蔔煮	芹香海帶 海絲、芹炒	有機青 青菜	酸辣湯 豆腐、筍、金針菇、木耳		5.4	2.4	1.7	2.4	723
31	三	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔、海帶滷	肉末豆腐 豆腐、絞肉、青豆燒	翠炒甘藍 高麗菜、木耳炒	履歷青 青菜	洋芋雞湯 洋芋、洋薏仁、雞肉		5.4	2.4	1.7	2.4	723