



雙翼食品110年11月菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

龜山國小



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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	和風咖哩雞 Q雞肉、Q洋芋 煮	肉末豆腐 豆腐、CAS絞肉 煮	雙星花椰 Q花椰菜、Q紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 Q蘿蔔、Q雞肉		5.5	2.5	1.8	2.4	726
2	二	小米飯 白米、小米	紅燒豬肉 Q豬肉、Q刈薯 燒	茄汁福州丸 CAS福州丸*1、Q番茄 煮	紅片高麗 Q高麗菜、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	小魚味噌湯 海芽、味噌		5.4	2.4	1.7	2.5	713
3	三	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 Q雞肉 燒	蜜汁天婦羅 Q甜不辣、Q洋葱 炒	冬瓜燒肉 Q冬瓜、CAS豬肉 燒	履歷 青菜	藥膳排骨湯 Q洋芋、CAS排骨		5.5	2.5	1.6	2.5	725
4	四	肉燥 擔仔麵 麵、Q豬肉	沙嗲魚排 Q魚排*1 燒	玉米雞蓉 Q玉米、Q雞肉、Q紅蘿蔔 炒	白菜滷 Q白菜、Q菇 煮	有機 青菜	蒜味赤肉湯 Q筍、Q木耳、Q豬肉		5.5	2.5	1.7	2.4	723
5	五	糙米飯 白米、糙米	炸鹽酥雞 CAS雞肉*3 炸	竹筍燒肉 筍干、Q豬肉 燒	蒜香四季 Q條豆、Q紅蘿蔔 煮	有機 青菜	番茄豆腐湯 Q番茄、豆腐		5.4	2.4	1.8	2.5	716
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	洋蔥肉柳 Q豬肉、Q洋葱、芝麻 煮	日式關東煮 Q蘿蔔、油豆腐、CAS米血糕 燒	螞蟻上樹 Q白菜、冬粉、Q絞肉 煮	履歷 青菜	裙帶海芽湯 海帶芽、Q蛋		5.5	2.5	1.7	2.5	728
9	二	台式炒飯 白米、Q時蔬	烤雞腿排 Q雞排*1 烤	蒸餃 CAS蒸餃*2 蒸	韭香豆芽 Q豆芽菜、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	南瓜肉絲湯 Q南瓜、Q豬肉	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	三	白飯 白米	彩椒豬肉 Q肉片、Q彩椒 燒	刈薯雞 Q刈薯、CAS雞肉 燒	蒜香甘藍 Q高麗菜、Q木耳 炒	履歷 青菜	麵線羹 麵線		5.5	2.5	1.8	2.4	726
11	四	紅藜飯 白米、紅藜	奶香雞 Q雞肉、Q鮑菇 煮	香酥炸魚 Q魚肉*2 炸	花生海結 海帶結、花生 煮	有機 青菜	日式豆腐湯 豆腐、味噌		5.4	2.4	1.8	2.5	716
12	五	白飯 白米	嫩汁豬排 Q豬排*1 滷	菜脯蛋 菜脯、Q蛋 炒	鮮炒大瓜 Q黃瓜、Q紅蘿蔔 煮	有機 青菜	紅豆包心圓 包心圓、紅豆		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	一	糙米飯 白米、糙米	炸雞腿 CAS雞腿*1 炸	竹筍炒肉絲 筍、Q豬肉、Q木耳 炒	蜜汁豆乾 黑豆乾、芝麻 燒	履歷 青菜	白玉排骨湯 Q蘿蔔、CAS排骨		5.4	2.4	1.6	2.5	711
16	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	鮑菇油豆腐 油豆腐、Q鮑菇 燒	奶油白菜 白菜、菇、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	玉米濃湯 Q玉米、Q洋葱、Q紅蘿蔔		5.5	2.5	1.8	2.4	726
17	三	紫米飯 白米、紫米	蔥爆雞丁 Q雞肉 炒	玉米肉蓉 CAS玉米、Q絞肉 煮	田園花椰 花椰菜、彩椒 炒	履歷 青菜	針菇黃瓜湯 Q黃瓜、Q針菇		5.4	2.5	1.7	2.4	716
18	四	木須 烏龍麵 烏龍麵、Q蛋、Q木耳	滷豬排 CAS豬排*1、梅乾 煮	金瓜嫩雞 Q南瓜、Q雞肉 燒	木耳高麗 Q高麗菜、Q木耳 炒	有機 青菜	肉骨茶湯 Q刈薯、Q雞肉		5.4	2.4	1.7	2.5	713
19	五	雜糧飯 白米、雜糧	蒲燒鯛魚 Q蒲燒鯛魚*1 蒸	麵輪燒肉 Q冬瓜、麵輪、Q豬肉 燒	翠炒三絲 海帶、干絲、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌		5.4	2.4	1.8	2.5	716
22	一	白飯 白米	塔香豬肉片 Q豬肉、豆皮 燒	蒸蛋 Q蛋、Q時蔬 蒸	清炒甘藍 Q高麗菜 炒	履歷 青菜	羅宋湯 Q洋芋、Q番茄		5.5	2.4	1.8	2.5	723
23	二	紫米飯 白米、紫米	白菜燒雞 Q雞肉、Q白菜 燒	瓜仔肉 Q冬瓜、Q豬肉、碎瓜 滷	紅絲四季 Q條豆、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁		5.4	2.5	1.6	2.4	714
24	三	白飯 白米	香烤魚排 Q魚排*1 烤	紅燒百頁雞塊 百頁、Q雞肉 燒	鮮菇金玉 Q玉米、Q鮑菇 煮	履歷 青菜	南瓜雞湯 Q南瓜、Q雞肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
25	四	五穀飯 白米、五穀米	炸雞翅 Q雞翅*1 炸	客家豬肉小炒 乾片、CAS豬肉 炒	茄汁粉絲 Q黃豆芽、Q番茄、冬粉 燒	有機 青菜	筍仔排骨湯 竹筍、CAS排骨		5.5	2.4	1.7	2.5	720
26	五	雞汁 雞肉飯 白米、Q雞肉	紅絲炒蛋 Q紅蘿蔔、Q蛋 炒	玉米雞丁 Q玉米、Q雞肉 炒	沙茶海根 海帶根、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	大滷清湯 豆腐、Q木耳、Q紅蘿蔔		5.4	2.5	1.8	2.5	723
29	一	地瓜飯 白米、地瓜	醬爆雞 Q雞肉 煮	打拋豬肉 洋葱、番茄、絞肉 煮	脆炒銀芽 Q豆芽、Q紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	鮮菇蘿蔔湯 Q蘿蔔、Q菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
30	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	古早味滷肉 豬肉、豆干 滷	可樂餅 可樂餅*1 炸	紅片椰菜 Q花椰菜、Q紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 CAS玉米、Q洋芋	慶生 蛋糕	5.5	2.5	1.8	2.4	726