



雙翼食品111年1+2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：李家卿(營養字第2703號)、張妹純(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	
3	一	白飯 白米	滷豬排 CAS豬排*1 滷	油豆腐燒雞 油腐、Q雞肉 燒	甜椒四季 Q綠豆、Q彩椒 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、CAS蛋			5.5	2.4	1.7	2.5	720
4	二	番茄肉醬麵 麵、Q番茄、CAS豬肉	炸雞排 CAS雞排*1 炸	南瓜歐姆蛋 Q南瓜、Q洋芋、CAS蛋 炒	韭香銀芽 Q豆芽、Q韭菜 炒	有機青菜	玉米濃湯 Q玉米、Q洋芋			5.5	2.5	1.6	2.4	721
5	三	白飯 白米	沙茶肉柳 Q豬肉、Q洋葱 炒	奶油玉米雞蓉 Q玉米、Q雞肉、Q紅蘿蔔 煮	木耳花椰 CAS花椰菜、Q木耳 炒	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、味噌			5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	四	紫米飯 白米、紫米	三杯雞 CAS雞肉、九層塔 炒	豆干肉絲小炒 豆干、CAS豬肉 炒	白菜滷 Q白菜、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	排骨湯 Q蘿蔔、CAS排骨			5.5	2.5	1.8	2.5	730
7	五	白飯 白米	黃金魚排 Q魚排*1 炸	黃瓜雞肉 Q黃瓜、Q雞肉 煮	金茸海帶 海帶、Q金針菇 煮	有機青菜	筍仔雞湯 竹筍、Q雞肉			5.5	2.5	1.8	2.5	730
10	一	家常炒麵 麵、Q洋葱	燒雞腿 CAS雞腿*1 燒	蘿蔔豆干 Q蘿蔔、黑乾 滷	奶油玉米 Q玉米*1 煮	履歷青菜	山藥排骨湯 Q洋芋、Q山藥、CAS排骨			5.5	2.4	1.8	2.5	723
11	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 CAS豬肉、Q洋芋 煮	鐵板雞肉油腐 油豆腐、Q雞肉 燒	木耳高麗 CAS高麗菜、Q木耳 炒	有機青菜	南瓜肉絲湯 Q南瓜、CAS豬肉	水果		5.4	2.5	1.6	2.4	714
12	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	黃金炸魚 Q魚條*2 炸	香蒜雞丁 Q雞肉、Q彩椒 炒	豆瓣桂筍 筍、Q木耳 煮	履歷青菜	結頭菜雞湯 Q結頭菜、Q雞肉			5.4	2.5	1.8	2.5	723
13	四	白飯 白米	紅燒里肌排 CAS豬排*1 燒	甜醬米血糕 CAS米血糕、Q蘿蔔 煮	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	2.4	1.7	2.5	720
14	五	小米飯 白米、小米	鹽酥雞 Q雞肉*3 炸	炸醬肉燥魚丸 乾丁、Q絞肉、魚丸*1 煮	清炒扁蒲 Q扁蒲 煮	有機青菜	玉米大骨湯 Q玉米、Q蘿蔔、CAS排骨			5.4	2.5	1.8	2.5	723
17	一	香菇油飯 白米、糯米、香菇	芝麻照燒豬 Q豬肉、油腐、芝麻 燒	拿坡里肉球 Q番茄、Q玉米、CAS肉丸 煮	咖哩寬粉 Q豆芽、寬粉 煮	履歷青菜	赤肉三絲湯 筍、Q豬肉、Q紅蘿蔔			5.5	2.4	1.6	2.5	718
18	二	胚芽飯 白米、胚芽	烤雞翅 CAS雞翅*1 烤	佃煮蘿蔔肉 Q蘿蔔、CAS豬肉 煮	蒜香四季 Q綠豆、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米			5.4	2.5	1.7	2.5	721
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒魚 Q魚肉 蒸	雞肉百頁燒 百頁、海結、Q雞肉 煮	甘藍鮮蔬 Q高麗菜 炒	履歷青菜	黃瓜雞湯 Q黃瓜、Q雞肉			5.5	2.5	1.6	2.5	725
20	四	白飯 白米	義式香草雞 Q雞肉、Q洋芋 煮	古早味滷肉 Q結頭菜、CAS豬肉 煮	鮮蔬花椰 Q花椰菜 炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑			5.4	2.5	1.7	2.5	721
2月菜單														
2/11	五	白飯 白米	脆皮雞腿 CAS雞腿*1 炸	魚香豆乾雞絲 豆干、Q雞肉 炒	白菜滷 Q白菜、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	蘿蔔雞湯 Q蘿蔔、Q雞肉			5.5	2.5	1.6	2.5	725
14	一	紫米飯 白米、紫米	香烤魚排 Q魚排*1 烤	西紅柿滑蛋 Q番茄、CAS蛋 炒	金菇大瓜 Q大黃瓜、Q金針菇 煮	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌			5.5	2.5	1.6	2.5	725
15	二	木須炒麵 麵、CAS蛋、Q木耳	京醬肉柳 Q豬肉、Q土豆 燒	海鮮丸子 CAS海鮮丸*2 煮	脆炒豆芽 Q豆芽菜、Q木耳 炒	有機青菜	元宵湯圓 湯圓、Q白菜	衛生保健(1.2月份壽星)		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	三	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞 CAS雞肉、Q彩椒 炒	肉燥煨豆腐 油腐、Q絞肉 煮	紅片花椰 CAS花椰菜、Q紅蘿蔔 煮	履歷青菜	冬瓜排骨湯 Q冬瓜、CAS排骨			5.4	2.4	1.6	2.5	711
17	四	白飯 白米	豬肉丼 CAS豬肉、Q洋葱 燒	翅小腿滷味 Q翅小腿*1、百頁、海帶 燒	鮮炒扁蒲 Q扁蒲 煮	有機青菜	竹筍湯 竹筍、Q雞肉			5.4	2.5	1.7	2.5	721
18	五	紅藜飯 白米、紅藜	炸雞翅 Q雞翅*1 炸	紅燒豬肉 Q結頭菜、CAS豬肉 燉	彩蔬金玉 Q玉米、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 Q番茄、CAS蛋			5.5	2.4	1.8	2.5	723
21	一	胚芽飯 白米、胚芽	花生滷豬腳 Q豬肉、Q豬腳、花生 滷	紅蘿蔔炒蛋 Q紅蘿蔔、CAS蛋 炒	蒜香高麗 Q高麗 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌			5.4	2.4	1.8	2.5	723
22	二	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒魚排 Q魚肉*1 蒸	瓜仔肉醬乾丁 豆乾、CAS絞肉、醬瓜 煮	木耳花椰 CAS花椰菜、Q木耳 煮	有機青菜	玉米濃湯 Q洋芋、Q玉米			5.5	2.5	1.6	2.4	714
23	三	白飯 白米	嫩汁肉排 CAS豬排*1 煮	烤醬玉米燴雞 Q玉米、Q洋芋、Q雞肉 煮	清炒結頭 Q結頭菜 炒	履歷青菜	小魚青菜湯 Q高麗、小魚干			5.4	2.5	1.8	2.5	723
24	四	雜糧飯 白米、雜糧	日式燒雞 Q雞肉 煮	茄汁天婦羅 Q甜不辣、Q洋葱 炒	豆醬海根 海帶根、Q紅蘿蔔 煮	有機青菜	關東煮湯 Q蘿蔔、Q玉米、油豆腐			5.5	2.5	1.7	2.4	720
25	五	炸醬拌麵 麵、豆干、CAS豬肉	蒸蛋 CAS蛋、Q紅蘿蔔 蒸	壽喜燒豆腐 豆腐、Q菇 燒	烤餡餅 CAS豬肉餡餅*1 烤	有機青菜	紅豆包心圓 紅豆、包心圓			5.4	2.5	1.8	2.5	723