



雙翼食品 114年3月菜單

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

大崗國中



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)、張妹純(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢靜(第01132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	熱量
3	一	雜糧飯 白米、雜糧米	照燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻、蜂蜜 煮 8:2	咖哩洋芋豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮 5:3:2	脆炒三絲 豆芽、紅蘿蔔、韭菜 煮 8:1:1	履歷青菜	玉米大骨湯 玉米、大骨		6.6	2.5	2.0	2.5	812
4	二	白飯 白米	客家竹筍燉肉 豬肉、竹筍 燉 7:3	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒 6:4	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	有機青菜	裙帶海芽湯 海芽、蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801
5	三	台式鐵板炒麵 麵、豬肉	炸雞排 雞排X1 炸	好彩頭肉羹 肉羹、肉羹、紅蘿蔔 煮 5:4:1	鮮炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2	季節青菜	洋芋排骨湯 洋芋、大骨		6.5	2.6	2.2	2.5	818
6	四	白飯 白米	嫩汁肉排 豬排X1 滷	家常雞蓉油腐 油豆腐、雞絞肉、紅蘿蔔 燒 6:3:1	奶香玉粒 玉米、刈薺、紅蘿蔔 煮 5:4:1	有機青菜	QQ甜湯 QQ		6.6	2.4	2.0	2.5	805
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	醬淋魚排 魚排X1 燒	番茄莎莎肉醬 洋芋、洋蔥、番茄、豬肉 煮 4:2:1:2:1	海帶豆干 豆干、海帶 滷 6:4	有機青菜	日式蔬菜湯 蘿蔔、味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
10	一	小米飯 白米、小米	日式壽喜燒魚 魚肉、洋蔥 燒 8:2	炸小雞腿 翅小腿X2 炸	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2	履歷青菜	南洋肉骨茶 結頭菜、雞肉		6.4	2.5	2.3	2.5	806
11	二	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、洋芋 煮 8:2	番茄肉醬豆腐 豆腐、番茄、絞肉 煮 6:1:3	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 煮 6:4	有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、大骨、磨鳳梨		6.5	2.5	2.0	2.5	809
12	三	焗烤義大利麵 麵、時蔬	京醬豬排 豬排X1 燒	旋風麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	鮮蔬條豆 條豆、木耳、紅蘿蔔 煮 8:1:1	季節青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.6	2.6	2.0	2.5	820
13	四	白飯 白米	烤雞排 雞排X1 烤	燒烤醬甜條 甜不辣、洋蔥、燒烤醬 燒 8:2	醬燒海根 海根、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		6.4	2.5	2.3	2.5	806
14	五	麥片飯 白米、麥片	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生、滷 5:4:1	玉米炒蛋 玉米、蛋、紅蘿蔔 炒 5:3:2	雙拼滷味 豆干、素肚 滷 6:4	有機青菜	粉圓撞奶 粉圓		6.5	2.6	2.0	2.3	804
17	一	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	蝦香什錦煲 白菜、年糕、絞肉、韭菜、蝦皮 煮 5:2:2:1	雲耳花椰 花椰菜、木耳 煮 8:2	履歷青菜	蔬菜大骨湯 刈薺、大骨		6.6	2.4	2.1	2.5	807
18	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰北燒豬排 豬排X1(魚露、椰奶) 煮	關東煮 蘿蔔、甜不辣、米血糕 煮 5:3:2	油燜桂筍 筍、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	柴魚味噌湯 高麗菜、味噌		6.5	2.5	2.3	2.5	813
19	三	招牌肉燥米糕 白米、糯米、豬肉	蒲燒魚排 魚排X1 燒	豆干小炒 豆干、豬肉 炒 8:2	彩繪黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮 8:1:1	季節青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		6.4	2.6	2.4	2.5	816
20	四	糙米飯 白米、糙米	日式咖哩豚肉 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 煮 7:2:1	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	白菜滷 白菜、紅蘿蔔 煮 8:2	有機青菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米		6.5	2.5	2.3	2.5	813
21	五	白飯 白米	甜蔥雞肉燒 雞肉、洋蔥 煮 8:2	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒 5:5	木耳結頭 結頭菜、木耳 燒 9:1	有機青菜	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳、芡		6.4	2.5	2.4	2.4	804
24	一	小米飯 白米、小米	醋溜魚丁 魚肉、白菜 煮 8:2	洋芋羅勒雞 洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	韭菜豆芽 豆芽、韭菜 炒 9:1	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、大骨		6.5	2.4	2.4	2.5	808
25	二	白飯 白米	五香雞排 雞排X1 燒	蔥香菜脯蛋 菜脯、蛋 炒 6:4	炒海帶絲 海帶絲 炒	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、玉米、菇、柴魚		6.4	2.6	2.4	2.5	816
26	三	嘉義雞肉飯 白米、雞肉	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燉 8:2	賽門甜不辣 甜不辣、油腐、魚丸 煮	香拌條豆 條豆、時蔬 煮 8:2	季節青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、芡		6.5	2.5	2.2	2.4	809
27	四	白飯 白米	椒香宮保雞 雞肉、洋蔥 煮 8:2	砂鍋肉末粉絲 冬粉、豆芽、絞肉、紅蘿蔔 煮 5:3:1:1	炒高麗菜 高麗菜 炒	有機青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		6.6	2.4	2.2	2.4	805
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌肉排 豬排X1 燒	奶香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1	麻婆豆腐 豆腐 燒	有機青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞骨	豆奶	6.6	2.5	2.1	2.4	810
31	一	白飯 白米	奶油洋芋雞 雞肉、洋芋 煮 8:2	甜蔥打拋肉 洋蔥、絞肉、番茄、九層塔 煮 6:3:1	薑絲冬瓜 冬瓜 煮	履歷青菜	白菜豆腐羹 白菜、豆腐、香菇、芡		6.5	2.4	2.3	2.5	805

魚種均使用符合三章一Q水產品生產追溯相關規定，適用品項如：鯰魚、烏魚、虱目魚、鬼頭刀...，依季節、產量、氣候等因素而有所變動



雙翼食品114年3月素菜單

大崗國中

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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),張殊傑(第4985號),方慈霞(第8670號),李賢蒂(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之十大易致過敏原料,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	海帶
3	一	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸,甜椒 炒	清炒條豆 條豆,薑絲 炒	榨菜黑干 黑豆干,榨菜 炒	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋,菇		68	2.1	2.2	2.8	815
4	二	白醬義大利麵 麵條,時蔬	素雞炒蔬 素雞,小瓜 炒	青豆冬瓜 冬瓜,青豆 燒	炸牛蒡 牛蒡,紅蘿蔔 炸	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜,南瓜		65	2.5	2.2	2.5	810
5	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	醬香豆腐 豆腐,碎瓜,素絞肉 煮	花生海帶 海帶,花生 滷	玉米三色 玉米,紅蘿蔔,青豆 滷	季節青菜	黃芽湯 黃豆芽,香菇		63	2.5	2.3	2.8	826
6	四	白飯 白米	素棒棒腿 素棒棒腿x1 煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	菇炒花椰 花椰菜,金針菇 炒	有機青菜	紅燒什錦湯 白蘿蔔,皮絲		64	2.6	2.1	2.7	817
7	五	燕麥飯 白米,燕麥	紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	栗子白菜 大白菜,香菇,栗子 煮	芽菜粉絲 粉絲,豆芽 炒	有機青菜	味噌湯 海芽,時蔬,味噌		65	2.3	2	2.8	851
10	一	小米飯 白米,小米	芹炒干絲 干絲,芹,時蔬 煮	紅燒苦瓜 苦瓜 燒	菇炒高麗 高麗,菇 炒	履歷青菜	刈薯湯 刈薯,香菇		67	2.4	2	2.7	838
11	二	白飯 白米	三鮮豆腐 豆腐,玉米,毛豆 煮	芝麻甘薯 地瓜,芝麻 炒	薑絲木耳 木耳,薑絲 煮	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		61	2.4	2	2.9	831
12	三	紫米飯 白米,紫米	花生麵筋 麵筋,花生 煮	木耳扁蒲 扁蒲,木耳 煮	番茄豆腸 豆腸,南瓜,番茄 煮	季節青菜	酸辣湯 豆腐,竹筍,紅蘿蔔		65	2.3	2.6	2.6	180
13	四	白飯 白米	筍香烤麩 烤麩,竹筍 煮	芋頭白菜 大白菜,芋頭,時蔬 煮	茄汁紫茄 紫茄 燒	有機青菜	錦瓜雪蓮子 青木瓜,雪蓮子,紅棗		67	2.3	2	2.8	834
14	五	麥片飯 白米,麥片	紅燒豆皮 豆皮,時蔬 燒	南瓜燉煮 南瓜,薑絲 煮	泡菜素燒 自製泡菜,素甜不辣 煮	有機青菜	海芽湯 海芽,菇		62	2.5	2	3	807
17	一	風味炒麵 麵條,時蔬	番茄油腐 油豆腐,番茄 煮	玉米錦丁 玉米,刈薯,時蔬 煮	芝麻球 芝麻球x1 炸	履歷青菜	芽菜湯 豆芽,榨菜		65	2.3	2	2.7	815
18	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	菜脯豆干 豆干,菜脯 炒	菇炒高麗 高麗,菇,紅蘿蔔 煮	鹽味毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青菜	絲瓜湯 絲瓜,冬粉		65	2.3	2	2.8	804
19	三	白飯 白米	百頁素肚 百頁,素肚 炒	薑絲冬瓜 冬瓜,薑絲 煮	味噌結頭 結頭,菇 煮	季節青菜	海芽金菇湯 海芽,金針菇		65	2.6	2	2.7	822
20	四	糙米飯 白米,糙米	豆皮條豆 豆皮,條豆 炒	毛豆筍丁 筍丁,毛豆 煮	蠔香海絲 海絲 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		62	2.5	2	3	803
21	五	白飯 白米	彩椒素雞 素雞,彩椒 炒	螞蟻上樹 粉絲,豆芽 煮	黃瓜鮑菇 黃瓜,鮑菇 煮	有機青菜	菜脯鹹粥 白米,菜脯,玉米		68	2.2	2.1	2.8	820
24	一	小米飯 白米,小米	雪菜麵腸 麵腸,雪菜 炒	紅燒蘿蔔 蘿蔔 煮	山藥捲 山藥捲x1 炸	履歷青菜	味噌湯 豆腐,味噌		65	2.5	2.3	2.8	836
25	二	白飯 白米	醬淋豆腐 油豆腐x1 煮	紅棗南瓜 南瓜,紅棗 煮	香菇高麗 高麗,香菇,紅蘿蔔 炒	有機青菜	蔬菜湯 蘿蔔,番茄		65	2.5	2	2.7	815
26	三	紅藜米飯 白米,紅藜米	香菇素燥 豆干,香菇,碎瓜 炒	醋拌海芽 豆芽,海芽 炒	玉米圈 玉米段x1 煮	季節青菜	四神湯 洋芋,山藥,洋蔥仁		65	2.3	2	2.8	804
27	四	香菇油飯 白米,糯米,香菇	毛豆凍腐 凍豆腐,毛豆 燒	薑絲雙耳 木耳,白木耳,薑絲 炒	炒花椰 花椰,紅蘿蔔 炒	有機青菜	結頭香菇湯 結頭,香菇		66	2.6	2.2	2.7	834
28	五	燕麥飯 白米,燕麥	筍燒素肚 素肚,竹筍 燒	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	醬淋紫茄 紫茄 燴	有機青菜	麻油蔬菜湯 高麗,菇,枸杞	豆奶	64	2.6	2.1	2.7	871
31	一	白飯 白米	滷味燙 豆干,素腰花,蘿蔔,酸菜	醬炒寬粉 寬粉,時蔬 炒	絲瓜燒菇 絲瓜,菇 煮	履歷青菜	海芽湯 海帶芽,薑絲		63	2.5	2.0	3.6	807