



雙翼食品 115年10月菜單

丹鳳高中



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:新北市樹林區忠愛街3號, 電話:02-26895506, 營養師:李素卿(營養字第2703號), 張殊妮(第4985號), 方應霞(第8670號), 李賢華(第011132號), 劉玉琳(第013190號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含熱質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易敏過敏原料，不適宜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	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	照燒蜜汁豬 豬肉, 時蔬, 煮	可樂餅 可樂餅X1 烤	脆炒雙色 豆芽菜, 韭菜, 炒	有機青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔, 雞骨架		6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	五	奶油野菇 烏龍麵 麵, 時蔬, 菇	燒雞翅X1 雞排X1 燒	薯格格X2 薯格格X2 烤	玉米乾丁 玉米, 豆干, 紅蘿蔔	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇		6.5	2.5	2.0	2.4	801
5	一	白飯 白米	紅燒魚 魚肉, 豆腐, 燒	柴魚蘿蔔雞 蘿蔔, 雞肉, 煮	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽, 絞肉, 煮	履歷青菜	南瓜肉絲湯 南瓜, 豬肉		6.5	2.6	2.0	2.4	808
6	二	燕麥飯 白米, 燕麥	和風雞肉燒 雞肉, 洋蔥, 煮	馬鈴薯燉肉 洋芋, 豬肉, 紅蘿蔔, 燉	肉燥季豆 條豆, 絞肉, 紅蘿蔔	履歷青菜	紅燒豬骨湯 白菜, 大骨		6.6	2.6	2.0	2.5	820
7	三	白飯 白米	三杯豬 豬肉, 時蔬, 九層塔, 煮	五味油腐雞 油豆腐, 雞肉, 煮	炒花椰菜 花椰菜, 木耳, 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.5	2.5	2.2	2.4	802
8	四	雜糧飯 白米, 雜糧	炸雞排X1 雞排X1 炸	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋, 炒	蝦皮扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮	有機青菜	味噌湯 海芽, 時蔬, 味噌		6.4	2.5	2.1	2.5	801
9	五	雙十連假愉快！											
12	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	椒麻雞 雞肉, 洋蔥, 煮	龍鳳腿 龍鳳腿X1 炸	清炒甘藍 高麗菜, 木耳, 炒	履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 洋蔥仁, 雞骨架		6.4	2.5	2.3	2.5	806
13	二	糙米飯 白米, 糙米	嫩汁豬排X1 豬排X1 油	凍腐燉雞 凍豆腐, 雞肉, 枸杞, 煮	花椰拌菇 花椰, 菇, 煮	履歷青菜	海芽金菇湯 海芽, 金針菇		6.4	2.5	2.2	2.5	803
14	三	燕麥飯 白米, 燕麥	鹽蔥雞 雞肉, 洋蔥, 蔥, 煮	奶香南瓜豬 南瓜, 豬肉, 煮	冰糖滷味 海帶, 豆干, 滷	履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
15	四	麥片飯 白米, 麥片	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋, 炒	紅蔥雙絲 豆芽, 木耳, 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.4	2.6	2.0	2.5	806
16	五	滷肉飯 白米, 肉	菲力雞排X1 雞排X1 燒	爆炒豆乾肉絲 豆干, 豬肉, 炒	柴魚白菜 白菜, 紅蘿蔔, 柴魚	履歷青菜	刈薯肉絲湯 刈薯, 豬肉		6.4	2.5	2.0	2.6	803
19	一	紫米飯 白米, 紫米	炸魚排X1 魚排X1 炸	雜菜粉絲 粉絲, 時蔬, 絞肉, 煮	菇炒高麗 高麗菜, 菇, 炒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐, 紅蘿蔔, 針菇		6.6	2.4	2.0	2.5	805
20	二	白飯 白米	香菇雞 雞肉, 蘿蔔, 花瓜, 香菇, 煮	蔥燒凍豆腐 凍豆腐, 豬肉, 蔥, 煮	叻沙醬洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 時瓜, 大骨		6.6	2.4	2.1	2.5	807
21	三	燕麥飯 白米, 燕麥	打拋豬 豬肉, 時蔬, 九層塔, 煮	魷魚丸X2 魷魚丸X2 烤	蝦皮條豆 條豆, 蝦皮, 滷	履歷青菜	南瓜濃湯 洋芋, 南瓜		6.5	2.5	2.0	2.4	801
22	四	白飯 白米	芋頭焗雞 雞肉, 洋芋, 芋頭, 燒	日式鍋物燒 丸子X1, 甜不辣, 蘿蔔, 煮	清炒青花 花椰菜, 紅蘿蔔, 炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米, 時蔬, 蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	五	嘉義 雞肉飯 白米, 雞肉	五香豬排X1 豬排X1 燒	鹽水雞 竹筍, 雞肉, 紅蘿蔔, 煮	蒜香海絲 海帶, 蒜, 煮	履歷青菜	日式味噌湯 豆腐, 洋蔥, 味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
26	一	光復節補休快樂！											
27	二	小米飯 白米, 小米	蘑菇醬燒豬 豬肉, 鮑菇, 炒	台式年糕雞 白菜, 年糕, 雞肉, 燒	針菇錦瓜 時瓜, 金針菇, 煮	履歷青菜	藥膳風味湯 蘿蔔, 洋蔥仁, 大骨, 枸杞		6.4	2.5	2.2	2.5	803
28	三	白飯 白米	醬燒雞翅X1 雞翅X1 燒	壕香豬肉百頁 百頁, 豬肉, 燒	韓式黃芽 黃芽, 海芽, 煮	履歷青菜	鳳梨冬瓜雞湯 冬瓜, 鹹鳳梨, 雞骨架		6.5	2.5	2.2	2.4	806
29	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蔥爆豬肉 豬肉, 洋蔥, 炒	海鮮捲X1 海鮮卷X1 烤	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔, 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐, 柴魚, 味噌	豆奶	6.5	2.5	2.2	2.4	806
30	五	柴香和風 炒麵 麵, 時蔬	翅小腿X2 翅小腿X2 燒	吉拿棒X1 吉拿棒X1 烤	雙星花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 煮	履歷青菜	麻香菇菇湯 高麗, 菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801