



雙翼食品 114年9月菜單

丹鳳高中



符合三章—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).張殊純(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢帶(第011132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 角	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉.九層塔.炒	薑黃椰奶肉丸X1 肉丸x1.洋芋.煮	炒花椰菜 花椰菜.木耳.炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔.大骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805
2	二	燕麥飯 白米.燕麥	鐵板沙茶肉片 豬肉.豆芽.炒	番茄豆腐 豆腐.絞肉.番茄.煮	螞蟻上樹 冬粉.高麗.煮	履歷 青菜	冬瓜湯 冬瓜.雞肉.雞骨架		6.6	2.4	2.1	2.5	807
3	三	白飯 白米	和風照燒雞 雞肉.洋蔥.煮	菜脯蛋 菜脯.蛋.炒	沙茶海根 海帶根.紅蘿蔔.煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
4	四	麥片飯 白米.麥片	炸魚排X1 魚排x1.炸	玉米雞蓉 玉米.雞絞肉.紅蘿蔔.煮	白菜滷 白菜.菇.滷	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐.小魚干.味噌		6.5	2.5	2.0	2.5	805
5	五	炸醬麵 麵.豆干	糖醋雞 雞肉.彩椒.燒	香酥薯餅X2 薯餅x2.烤	蝦香錦瓜 時瓜.蝦皮.煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽.金針菇		6.4	2.5	2.3	2.4	801
8	一	紫米飯 白米.紫米	花枝排X1 花枝排x1.炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.煮	紅絲椰菜 花椰菜.紅蘿蔔.煮	履歷 青菜	蔬菜湯 時蔬.洋蔥.菇.大骨		6.4	2.5	2.1	2.5	801
9	二	糙米飯 白米.糙米	蔥油雞 雞肉.蘿蔔.蔥.煮	BBQ甜不辣 甜不辣.芝麻.燒	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜.煮	履歷 青菜	日式味噌湯 海芽.蛋.柴魚.味噌		6.5	2.4	2.1	2.5	800
10	三	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉.洋蔥.燒	奶香南瓜雞 洋芋.南瓜.雞肉.煮	清炒甘藍 高麗菜.木耳.炒	履歷 青菜	竹筍湯 竹筍.雞肉.雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805
11	四	雜糧飯 白米.雜糧	韓式洋釀雞 雞肉.時蔬.煮	筍香肉末 筍丁.絞肉.香菇.滷	凍腐什錦 凍豆腐.絲瓜.紅蘿蔔.煮	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		6.6	2.4	2.1	2.5	807
12	五	沙茶炒麵 麵.時蔬	五香豬排X1 豬排x1.煮	薯條X4 薯條x4.烤	蔥油四季 條豆.紅蘿蔔.炒	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 時瓜.雞肉.雞骨架		6.4	2.5	2.1	2.5	801
15	一	洋蔥仁飯 白米.洋蔥仁	炸雞翅X1 雞翅x1.炸	沙茶細粉煲 冬粉.油麵.豆芽.絞肉.煮	爆皮白菜 白菜.爆皮.滷	履歷 青菜	酸菜豬肉湯 酸菜.豬肉		6.6	2.4	2.0	2.4	800
16	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.煮	燒烤黑輪片X1 黑輪片x1.燒	炒高麗菜 高麗菜.炒	履歷 青菜	羅宋湯 時蔬.番茄.雞肉.雞骨架		6.4	2.5	2.1	2.5	801
17	三	燕麥飯 白米.燕麥	蜜香雞丁 雞肉.時蔬.煮	豆瓣筍炒肉 筍.豬肉.煮	花椰拌蔬 花椰菜.木耳.炒	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜.大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
18	四	紅藜飯 白米.紅藜	豬排X1 豬排x1.煮	玉米炒蛋 玉米.紅蘿蔔.蛋.炒	塔香海絲 海帶絲.煮	有機 青菜	酸辣清湯 豆腐.紅蘿蔔.木耳		6.4	2.5	2.1	2.5	801
19	五	香菇油飯 白米.糯米.香菇	黃金泡菜雞 雞肉.泡菜.南瓜.煮	春捲X1 春捲x1.烤	蝦香鮮瓜 時瓜.蝦皮.煮	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 刈薯.海芽.蛋.味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
22	一	糙米飯 白米.糙米	砂鍋魚 魚肉.白菜.煮	米糕豬 米血糕.蘿蔔.豬肉.燒	雙星花椰 花椰菜.紅蘿蔔.煮	履歷 青菜	糯米雞骨湯 時蔬.糯米.雞骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	二	小米飯 白米.小米	蒜味雞丁 雞肉.鮑菇.煮	黃瓜貢丸X1 黃瓜.貢丸x1.煮	金菇條豆 條豆.菇.炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.5	2.4	2.1	2.5	800
24	三	白飯 白米	梅干豬排X1 豬排x1.燒	蔥燒凍腐雞 凍腐.雞肉.紅蘿蔔.蔥.煮	鮮蔬冬粉 高麗菜.冬粉.炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋.菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
25	四	雜糧飯 白米.雜糧	鹽酥雞X3 雞肉X3.炸	瓜仔肉 冬瓜.豬肉.碎瓜.煮	木耳白菜 白菜.木耳.煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐.洋蔥.味噌	豆 奶	6.4	2.5	2	2.6	803
26	五	家常炒麵 麵.時蔬	蔥爆豬肉 豬肉.洋蔥.蔥.炒	起司球X1 起司球x1.烤	玉粒錦丁 玉米.洋芋.煮	履歷 青菜	南瓜湯 南瓜.雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803
29	一	教師節放假											
30	二	胚芽飯 白米.胚芽米	炸雞排X1 雞排x1.炸	肉燥油腐 油豆腐.絞肉.煮	蒜香甘藍 高麗菜.紅蘿蔔.炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		6.4	2.5	2.1	2.5	801