



雙翼食品 115年5月菜單(二、四、六年級)林口國小



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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張殊純(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢帶(第011132號)★含過敏原奶類 ◎含過敏原花生堅果類 #調理製品

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含黏質之穀物、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
4	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	三杯雞 <small>雞肉,菇,九層塔 煮</small>	什錦海鮮羹 <small>黃瓜,海鮮羹,時蔬 煮</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲 炒</small>	履歷青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米,時蔬,蛋</small>		5.4	2.4	2.2	2.4	721
5	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉,洋芋 煮</small>	茶葉蛋 <small>蛋X1 滷</small>	雜菜冬粉 <small>冬粉,白菜,木耳 炒</small>	有機青菜	西式濃湯 <small>洋芋,時蔬</small>	水果	5.4	2.3	2.1	2.3	707
7	四	白飯 <small>白米</small>	蒜香魚丁 <small>魚肉,洋芋 煮</small>	白菜雞 <small>白菜,雞肉,豆皮 煮</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲,蝦皮 煮</small>	履歷青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>		5.5	2.5	2.2	2.4	736
8	五	◎叻沙醬炒麵 <small>麵,時蔬</small>	雞排 <small>雞排X1 燒</small>	肉燥油豆腐 <small>油豆腐,絞肉 燒</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	履歷青菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,大骨,肉骨茶包</small>		5.4	2.4	2.1	2.4	719
11	一	白飯 <small>白米</small>	五香肉排 <small>豬排X1 滷</small>	豆醬燒雞 <small>冬瓜,雞肉 煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆,紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728
12	二	小米飯 <small>白米,小米</small>	◎芝麻京醬雞 <small>雞肉,時蔬,芝麻 燒</small>	貢丸滷味 <small>蘿蔔,海帶,貢丸 滷</small>	脆炒三絲 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜	日式味噌湯 <small>豆腐,玉米,味噌</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
14	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉,小黃瓜 煮</small>	佛跳牆 <small>筍,白菜,豬肉,菇 煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜 煮</small>	履歷青菜	海帶排骨湯 <small>海帶,大骨</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
15	五	白飯 <small>白米</small>	◎花生滷豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生 滷</small>	魚香肉末豆腐 <small>豆腐,絞肉 煮</small>	蒜香甘藍 <small>高麗菜,蒜 炒</small>	履歷青菜	蝦香米粉湯 <small>米粉,豆芽,時蔬,蝦皮</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	一	肉蓉炒飯 <small>白米,時蔬,肉</small>	燒雞翅 <small>雞翅X1 燒</small>	#白醬肉丸 <small>肉丸X1,南瓜,洋芋 煮</small>	香菇豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔,香菇 煮</small>	履歷青菜	大瓜雞湯 <small>黃瓜,雞骨架</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
19	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	番茄燉肉 <small>豬肉,時蔬,番茄 煮</small>	#麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2 炸</small>	彩蔬雙絲 <small>條豆,時蔬 煮</small>	有機青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.4	724
21	四	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	麻婆肉片 <small>豬肉,洋蔥 炒</small>	玉米雞 <small>玉米,雞肉,時蔬 煮</small>	菇滷竹筍 <small>筍,菇 滷</small>	履歷青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐,小魚干,味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
22	五	白飯 <small>白米</small>	照燒雞 <small>雞肉,豆干 煮</small>	咖哩肉醬 <small>洋芋,絞肉,紅蘿蔔 煮</small>	高麗拌菇 <small>高麗菜,菇 炒</small>	履歷青菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	滷豬排 <small>豬排X1 滷</small>	木須炒蛋 <small>洋蔥,木耳,蛋 炒</small>	紅蔥花椰 <small>花椰菜,紅蔥 煮</small>	履歷青菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,金針菇</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	二	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	炸魚排 <small>魚排X1 炸</small>	#關東煮 <small>甜不辣,米血糕,蘿蔔 煮</small>	醬燒海根 <small>海帶根,紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	洋芋大骨湯 <small>洋芋,大骨</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉,刈薯 燒</small>	起司泡菜雞 <small>泡菜,雞肉,起司 煮</small>	玉米三色 <small>玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	海芽味噌湯 <small>海芽,菇,味噌</small>		5.4	2.4	1.7	2.5	713
29	五	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉,蘿蔔,蔥 煮</small>	#雞堡排 <small>雞堡排X1 烤</small>	蒜香黃瓜 <small>黃瓜,紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	香菇雞湯 <small>青木瓜,雞肉,香菇</small>		5.5	2.5	1.7	2.5	728