雙翼食品 115年12月菜單

林口國小

符合三章一0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).張姝緹(第4985號).方慈靄(第8670號).李賢蓉(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。

★含過敏原奶類 ◎含過敏原花生堅果類 ＃調理製品 ●含菇類

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
1	二	白飯 白米	蘿蔔魚丁 魚肉,蘿蔔 煮	泰式打拋肉 番茄,洋蔥,豬肉 煮	●黃金玉米 玉米,菇,紅蘿蔔 煮	有機青菜	紅燒錦蔬湯 冬瓜,大骨		5.3	2.5	1.7	2.4	709
2	三	紫米飯 白米,紫米	◎蜂蜜照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 菜	冬粉拌蔬 高麗,冬粉 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	回饋豆奶	5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	四	雞肉飯 白米,雞肉	鐵板豬排X1 豬排X1 燒	茄汁油腐 油豆腐 煮	●結頭拌菇 結頭菜,菇 煮	履歷青菜	★玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.4	1.6	2.4	706
4	五	小米飯 白米,小米	三杯雞 雞肉,時蔬,九層塔 煮	＃薯球X3 薯球X3 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	●關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.4	2.4	1.8	2.4	711
7	一	白飯 白米	◎杏仁肉片 豬肉,洋蔥,杏仁 煮	滷味拼盤 豆干,蘿蔔,海帶結 滷	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.5	709
8	二	咖哩炒烏龍 麵,肉,時蔬	燒雞排X1 雞排X1 燒	＃可樂餅X1 可樂餅X1 烤	南瓜白菜 白菜,南瓜 煮	有機青菜	●柴魚味噌湯 洋蔥,菇,蛋,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
9	三	白飯 白米	◎花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 燒	凍腐年糕鍋 凍豆腐,年糕,黃豆芽 煮	●香菇高麗 高麗,紅蘿蔔,香菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍,絞肉		5.3	2.4	1.8	2.6	713
10	四	糙米飯 白米,糙米	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	瓜仔肉 冬瓜,絞肉,碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米,洋芋,青豆 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	五	胚芽飯 白米,胚芽	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥 燒	＃麥克雞塊X2 麥克雞塊X2 烤	●蒜酥季豆 條豆,菇 炒	履歷青菜	茎菜米粉湯 米粉,茎菜,時蔬		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	一	白飯 白米	蜜香雞 雞肉,彩椒 煮	＃薯條X4 薯條X4 烤	清炒甘藍 高麗菜 炒	履歷青菜	●海芽針菇湯 海芽,金針菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
15	二	麥片飯 白米,麥片	醬燒海鮮排X1 海鮮排X1 燒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	雙星花椰 青白花椰 炒	有機青菜	●什錦羹 筍,紅蘿蔔,豬肉,菇		5.4	2.4	1.8	2.3	707
16	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉,時蔬 煮	蒜香玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲,芹 煮	履歷青菜	★養身湯 芋頭,西谷米		5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	四	糙米飯 白米,糙米	起司年糕豬 豬肉,年糕,洋蔥,起司 煮	絲瓜凍腐 絲瓜,凍腐 煮	炒條豆 條豆,肉燥 炒	履歷青菜	小魚味噌湯 高麗,小魚干,味噌		5.4	2.5	1.7	2.6	725
18	五	●香菇油飯 白米,糯米,香菇	酥炸雞排X1 雞排X1 炸	＃起司球X2 起司球X2 烤	豆芽紅絲 豆芽,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜大骨湯 榨菜,刈薯,大骨		5.5	2.3	1.8	2.4	711
21	一	白飯 白米	甜雞醬燒豬 豬肉,洋蔥,彩椒 煮	＃麻香米血糕 米血糕,高麗,枸杞 煮	清炒條豆 條豆,木耳 煮	履歷青菜	藥膳雞湯 蘿蔔,雞骨架		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	二	白飯 白米	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	毛豆肉蓉乾丁 豆干,絞肉,毛豆 煮	沙茶海根 海帶根 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋		5.3	2.5	1.7	2.5	714
23	三	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉,洋蔥 煮	＃關東煮 蘿蔔,竹輪,魚卵捲 煮	炒高麗菜 高麗菜 煮	履歷青菜	★●巧達濃湯 洋芋,菇		5.4	2.4	1.7	2.4	709
24	四	番茄肉醬麵 麵,肉,時蔬	雞排X1 雞排X1 燒	薯餅X2 薯餅X2 烤	木耳花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.3	1.8	2.4	711
25	五	行憲紀念日放假一天											
28	一	白飯 白米	●塔香燒肉 豬肉,菇 燒	＃雞堡排X1 雞堡排X1 烤	蝦香扁蒲 扁蒲,蝦皮 煮	履歷青菜	鳳梨雞湯 冬瓜,雞骨架,鹹鳳梨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	二	糙米飯 白米,糙米	炸魚排X1 魚排X1 炸	肉燥油腐 油豆腐,絞肉 燒	●金茸條豆 條豆,菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥,蘿蔔,玉米,蛋		5.4	2.4	1.7	2.5	713
30	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉,洋蔥,蔥 煮	玉米炒蛋 玉米,蛋 炒	鹽味結頭 結頭菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	●黃瓜菇湯 黃瓜,菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
31	四	茄汁肉醬麵 麵,肉,時蔬	蜂蜜翅小腿X2 翅小腿X2 燒	海陸三鮮 筍片,豬肉,魷魚 煮	香滷海結 海帶結,毛豆 滷	履歷青菜	●大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721

雙翼食品115年12月素菜單　林口國小

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).張妹媞(第4985號).方惠霞(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐.時蔬 煮	紅仁白菜 白菜.紅蘿蔔 炒	彩椒麵腸 麵腸.彩椒 炒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋	5.4	2.6	2.1	2.4	734
2	三	紫米飯 白米.紫米	糖醋豆腸 豆腸.地瓜.時蔬 煮	鮮蔬四季 條豆.時蔬 炒	田園玉米 玉米.時蔬.毛豆仁 煮	履歷青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔	5.5	2.4	2.2	2.5	733
3	四	白飯 白米	豆干醡醬 豆干.時蔬 煮	木須花椰 花椰菜.木耳 炒	塔香素肚 素肚.菇.九層塔 炒	有機青菜	牛蒡湯 牛蒡	5.3	2.6	2.1	2.5	731
4	五	小米飯 白米.小米	三杯豆捲 豆捲.菇 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	番茄油腐 油豆腐.番茄 煮	履歷青菜	關東煮湯 時蔬.玉米.菇	5.4	2.6	2.4	2.5	746
7	一	白飯 白米	花瓜嫩腐 豆腐.花瓜 煮	鮮蔬冬粉 冬粉.時蔬 炒	紅麴麵腸 麵腸.毛豆仁 炒	履歷青菜	筍仔湯 鮮筍	5.3	2.4	2.4	2.5	724
8	二	燕麥飯 白米.燕麥	豆豉素雞 素雞.時蔬 炒	條豆拌菇 條豆.菇 煮	芋泥包X1 芋泥包X1 蒸	履歷青菜	麻香鮮菇湯 時蔬.菇	5.3	2.6	2.2	2.5	734
9	三	白飯 白米	筍乾油腐 油豆腐.筍乾 煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	鮮蔬豆包 時蔬.豆包 煮	履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁	5.5	2.4	2.2	2.5	733
10	四	金瓜米粉 米粉.時蔬.南瓜	小方豆干X2 豆干X2 滷	素炒三鮮 時蔬.菇 炒	醬燒烤麩X1 烤麩X1 燒	有機青菜	味噌湯 時蔬.味噌	5.2	2.6	2.3	2.5	729
11	五	胚芽飯 白米.胚芽	鹽味干絲 干絲.時蔬 炒	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳 煮	下飯素燥 時蔬.鴨皮絲.香菇 煮	履歷青菜	芽菜湯 豆芽.菇	5.4	2.6	2.4	2.4	741
14	一	白飯 白米	素客家小炒 豆干.素肉絲.時蔬 炒	鮮蔬條豆 條豆.時蔬 炒	蘿蔔花干 蘿蔔.花干 滷	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	5.5	2.4	2.3	2.5	735
15	二	麥片飯 白米.麥片	蠔香麵腸 麵腸.時蔬 煮	塔香茄子 茄子.九層塔 炒	豆皮雙鮮 時蔬.豆皮 炒	履歷青菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔.油豆腐	5.4	2.5	2.1	2.5	731
16	三	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐.番茄.毛豆仁 煮	鮮蔬黃芽 黃豆芽.時蔬 炒	香菇麵筋 麵筋.香菇 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	5.3	2.6	2.1	2.5	731
17	四	糙米飯 白米.糙米	菜脯干丁 豆干.菜脯 炒	芹香雲耳 木耳.芹 炒	泡菜年糕 年糕.時蔬 煮	有機青菜	山藥薏仁湯 洋芋.山藥.洋薏仁	5.3	2.6	2.2	2.5	734
18	五	白飯 白米	彩椒豆腸 豆腸.時蔬.彩椒 炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜.玉米筍 炒	沙茶豆皮捲 時蔬.豆皮捲.菇 煮	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹	5.5	2.6	2.1	2.4	741
21	一	雜糧飯 白米.雜糧	油片三絲 油片絲.時蔬 炒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜.菇 炒	醬爆素肥腸 麵腸.時蔬 炒	履歷青菜	什錦羹湯 白菜.木耳.紅蘿蔔	5.5	2.4	2.2	2.5	733
22	二	白飯 白米	栗子黑干 黑豆干.栗子 滷	鮮瓜佃煮 鮮瓜.時蔬 煮	什錦寬粉 寬粉.時蔬.豆皮 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 時蔬.味噌	5.4	2.6	2.1	2.4	734
23	三	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.毛豆仁 煮	鮮蔬豆芽 豆芽.時蔬 炒	什錦滷味 時蔬.花干.麵輪 滷	履歷青菜	豆薯鮮菇湯 豆薯.菇	5.5	2.6	2.1	2.5	745
24	四	油飯 白米.糯米.時蔬.皮絲	五香油腐 油腐.時蔬 煮	毛豆莢 毛豆莢 煮	雪菜雙干 豆干.豆干結.雪裡紅 炒	有機青菜	番茄蔬菜湯 時蔬.番茄	5.3	2.5	2.2	2.5	726
25	五	行憲紀念日放假一天										
28	一	白飯 白米	鮮蔬素雞 素雞.時蔬 煮	紅仁黃瓜 黃瓜.紅蘿蔔 煮	滷味燙 時蔬.油豆腐.菇 滷	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍.香菇	5.5	2.6	2.1	2.4	741
29	二	糙米飯 白米.糙米	味噌凍豆腐 凍豆腐.時蔬 煮	五彩豆薯丁 豆薯.玉米.菇.毛豆仁.彩椒 炒	醬炒素肚 素肚.時蔬 炒	履歷青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.5	2.6	2.2	2.4	743
30	三	蕎麥飯 白米.蕎麥	塔香豆包 豆包.條豆.菇 煮	彩椒花椰 花椰.彩椒 炒	蜜釀雙薯 地瓜.芋頭 煮	履歷青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜.菇	5.5	2.6	2.1	2.4	741
31	四	白飯 白米	芹炒豆干 豆干.紅蘿蔔.芹 炒	鮮菇高麗 高麗菜.菇 炒	毛豆玉米 玉米.時蔬.毛豆仁 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐.時蔬.木耳.紅蘿蔔	5.4	2.5	2.2	2.4	729

HY宏遠 115年12月 林口國小(二.四.六)

◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品

◎ 營養師：廖偉翔(營養字第011882號) ◎地址：新北市五股區五權路54號 ◎電話：(02)2290-0198 ◎ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用
◎ 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用
【過敏原標示：◎花生類(含沙茶.青醬)/★乳製品 /＃加工品 /▲表示含菇類】

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	糙米飯 白米,糙米	筍扣豬腳 豬肉,豬腳,筍-煮	彩蔬蛋 雞蛋,蔬菜-炒	熱炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐,海帶芽,味噌		5.5	2.6	2.6	2.6	762
2	三	胚芽飯 白米,胚芽米	可樂雞翅X1 雞翅-煮	▲◎沙茶肉絲 蔬菜,豬肉,沙茶-煮	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍-煮	履歷蔬菜	大瓜排骨湯 瓜果,龍骨		5.7	2.6	2.3	2.6	768.5
3	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	＃元氣黑輪X1 黑輪-煮	▲清炒海絲 海帶絲,蔬菜-炒	履歷蔬菜	蛋花湯 蔬菜,雞蛋		5.4	2.5	2.5	2.7	749.5
4	五	五穀飯 白米,五穀米	腰果燉雞 雞肉,蔬菜,腰果-煮	＃關東煮 白蘿蔔,米血糕,虱目魚丸-煮	鐵板豆芽 綠豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	▲田園蔬菜湯 蔬菜		5.5	2.5	2.5	2.7	756.5
7	一	燕麥飯 白米,燕麥	◎青醬燉雞 雞肉,蔬菜-煮	玉米肉茸 蔬菜,玉米,豬肉-煮	捲捲海茸 海茸,蔬菜-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		5.6	2.6	2.4	2.7	768.5
8	二	白飯 白米	▲香菇肉燥 豬肉,蔬菜-煮	蜜汁豆干 豆干,芝麻-煮	▲針菇白菜 大白菜,針菇-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		5.5	2.5	2.5	2.6	752
9	三	糙米飯 白米,糙米	蔥爆豬柳 豬肉,蔬菜-煮	＃麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	木須時瓜 瓜果,蔬菜,木耳-煮	履歷蔬菜	竹筍雞湯 筍,雞骨		5.5	2.5	2.4	2.7	754
10	四	茄汁義大利麵 義大利麵,蔬菜	酸甜魷魚排X1 魷魚排-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	胡麻敏豆 敏豆,胡麻醬-煮	履歷蔬菜	▲肉骨茶湯 蔬菜,肉骨茶包	補助豆奶	5.5	2.5	2.3	2.7	751.5
11	五	小米飯 白米,小米	▲蒲燒雞 雞肉,蔬菜-煮	滷味拼盤 蔬菜,油腐-煮	▲紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	★南瓜濃湯 南瓜,蔬菜,奶粉		5.4	2.5	2.4	2.6	742.5
14	一	糙米飯 白米,糙米	菲力雞排X1 雞排-燒	茄汁豆腐 豆腐,豬肉,青豆-煮	黃芽三柳 黃豆芽,蔬菜-煮	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞		5.5	2.5	2.5	2.5	747.5
15	二	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉-蔬菜-煮	＃雞堡排X1 雞堡排-烤	▲菇炒高麗 高麗菜,菇-煮	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯 洋芋,蔬菜,雞骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
16	三	五穀飯 白米,五穀米	五香翅小腿X2 翅小腿-煮	西魯肉 大白菜,豬肉,蔬菜-煮	雜菜冬粉 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	朴菜筍湯 筍,朴菜		5.5	2.6	2.6	2.6	762
17	四	紅蔥雞滷飯 白米,豬肉,雞肉,紅蔥頭	韓式泡菜豬 豬肉,蔬菜,泡菜-煮	＃蘿蔔糕X1 蘿蔔糕-炸	蝦香匏瓜 瓜果,蔬菜,蝦皮-煮	履歷蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐,蔬菜,韓式大醬		5.4	2.4	2.3	2.5	728
18	五	燕麥飯 白米,燕麥	◎宮保雞丁 雞肉,蔬菜,花生-煮	洋蔥滑蛋 雞蛋,洋蔥-煮	油燜筍茸 筍,蔬菜-煮	履歷蔬菜	菜頭排骨湯 白蘿蔔,龍骨		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
21	一	白飯 白米	鐵路豬排X1 豬排-滷	咖哩雞 洋芋,雞肉,蔬菜-煮	▲蒜香海根 海根,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,蔬菜		5.6	2.5	2.5	2.6	759
22	二	小米飯 白米,小米	▲麻油雞 雞肉,蔬菜,枸杞-煮	榨菜黑干 黑豆干,豬肉,榨菜-煮	乾煸四季 敏豆,蔬菜,豆酥粉-煮	有機蔬菜	鮮瓜燉湯 瓜果,蔬菜		5.4	2.6	2.3	2.5	743
23	三	胚芽飯 白米,胚芽米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜-煮	＃可樂餅X1 可樂餅-烤	▲鮮菇花椰 花椰菜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蔬菜		5.5	2.6	2.6	2.6	762
24	四	▲蘑菇鐵板麵 烏龍麵,蔬菜,蘑菇醬	烤雞翅X1 雞翅-烤	＃薯條X5 薯條-炸	脆炒甘藍 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米,蔬菜		5.5	2.5	2.4	2.6	749.5
28	一	五穀飯 白米,五穀米	▲壽喜燒 豬肉,蔬菜-煮	瓜仔雞 蔬菜,雞肉,花瓜-煮	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔,蔬菜-煮	履歷蔬菜	豚骨湯 蔬菜,龍骨		5.4	2.4	2.3	2.5	728
29	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉,蔬菜-煮	肉醬豆腐 豆腐,豬肉,蔬菜-煮	▲白菜滷 大白菜,蔬菜-煮	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米		5.5	2.4	2.5	2.8	753.5
30	三	糙米飯 白米,糙米	香酥魚片X1 生鮮魚片-炸	蒸蛋 雞蛋-蒸	螞蟻上樹 冬粉,蔬菜-煮	履歷蔬菜	薑絲瓜湯 瓜果,薑絲		5.5	2.6	2.6	2.6	762
31	四	海苔香鬆炒飯 白米,蔬菜,海苔香鬆	十三香烤翅腿X2 雞翅腿-烤	紅燒麵輪 蔬菜,麵輪,豬肉-煮	香草薯塊 洋芋,蔬菜-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐,蔬菜		5.6	2.5	2.3	2.8	763

【營養教育】想要肌肉有力、活力充沛，蛋白質是不可或缺的！選擇日常飲食時，按照「植物大豆、深海魚貝、黃金蛋奶、精選瘦肉」的多元來源來搭配。植物大豆富含優質植物蛋白與膳食纖維，為身體打好代謝基礎；深海魚貝提供好吸收的優質蛋白與 Omega-3，照顧心血管與腦力；黃金蛋奶含有完整的必需胺基酸，是骨骼與身體成長的好幫手；精選瘦肉則富含鐵質與維生素 B 群，為肌肉修復與日常活動提供滿滿動力。聰明搭配多元優質蛋白，讓我們強健體魄、活力滿分地快樂成長！