



雙翼食品 114年11月菜單(一、三、五年級) 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:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝堯(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢帝(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉.紅蘿蔔.九層塔 煮	#海山醬關東煮 蘿蔔.甜不辣.米血糕 煮	蝦香白菜 白菜.蝦皮 煮	履歷青菜	金菇海芽湯 海芽.金針菇		5.5	2.4	1.8	2.4	718
4	二	燕麥飯 白米.燕麥	炸蝦排 蝦排X1 炸	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮	炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	有機青菜	味噌湯 玉米.洋蔥.味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
5	三	白飯 白米	醬燒雞翅 雞翅X1 燒	客家小炒 豆干.豬肉.時蔬 炒	螞蟻上樹 冬粉.豆芽 煮	履歷青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋		5.6	2.4	1.8	2.5	730
6	四	番茄雞茸 義大利麵 麵條.番茄.雞肉	紅蔥肉排 豬排x1 滷	#薯格格 薯格格X2 烤	木耳四季 條豆.木耳 煮	履歷青菜	彩頭雞湯 蘿蔔.雞骨架		5.4	2.5	1.8	2.4	719
7	五	白飯 白米	◎芝麻洋蔥雞 雞肉.洋蔥.芝麻 燒	肉末筍丁 筍丁.絞肉.紅蘿蔔 煮	蒜香高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜.大骨		5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	一	紫米飯 白米.紫米	川味花椒魚 魚肉.豆腐 煮	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒	脆炒海絲 海帶絲 炒	履歷青菜	日式蘿蔔湯 蘿蔔.味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	二	白飯 白米	番茄紅燒雞 雞肉.蘿蔔.番茄 煮	爆炒豆乾肉絲 豆干.豬肉 炒	菇炒甘藍 高麗菜.菇 煮	有機青菜	★玉米濃湯 玉米.洋芋	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
12	三	小米飯 白米.小米	南洋沙嗲肉柳 肉柳.洋蔥.彩椒 燒	肉羹黃瓜 黃瓜.肉羹 煮	韭菜豆芽 豆芽菜.韭菜 煮	履歷青菜	麻香海芽湯 海芽		5.3	2.5	1.7	2.4	709
13	四	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	蒜香玉米肉茸 玉米.絞肉.紅蘿蔔 煮	醬燒嫩腐 油豆腐 燒	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜.大骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	五	雜糧飯 白米.雜糧米	和風肉片燒 豬肉.洋蔥.針菇 燒	洋芋炒蛋 洋芋.蛋.紅蘿蔔 炒	鮮蔬花椰 花椰菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	南瓜雞湯 南瓜.雞骨架		5.5	2.5	1.7	2.5	728
17	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉.洋芋 煮	白菜年糕 白菜年糕.絞肉.紅蘿蔔 煮	紅蔥條豆 條豆.紅蔥 煮	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 黃瓜.大骨		5.6	2.4	1.8	2.5	730
18	二	洋蔥仁飯 白米.洋蔥仁	醬燒肉排 豬排X1 燒	#貢丸油腐 油豆腐.貢丸 煮	砂鍋粉絲 冬粉.高麗.紅蘿蔔 煮	有機青菜	裙帶蛋花湯 海芽.蛋	水果	5.6	2.5	1.8	2.5	737
19	三	白飯 白米	蔥燒魚條 魚條.時蔬 燒	玉米炒蛋 玉米.紅蘿蔔.蛋 炒	醬燒薯塊 洋芋.紅蘿蔔 燒	履歷青菜	筍仔湯 竹筍.大骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
20	四	五穀飯 白米.五穀米	滷肉 豬肉.蘿蔔 滷	◎沙茶雞丁 洋蔥.雞肉.金耳 炒	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜.木耳 煮	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐.味噌.柴魚		5.5	2.5	1.8	2.5	730
21	五	豬肉炒飯 白米.豬肉	鹽酥雞 雞肉 炸	肉絲高麗 高麗菜.豬肉.紅蘿蔔 炒	滷味 豆干.海帶 滷	履歷青菜	榨菜豬肉湯 榨菜.豬肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	一	雜糧飯 白米.雜糧米	◎花生滷豬腳 豬肉.豬腳.花生 滷	蒸蛋 蛋.時蔬 蒸	金菇四季 條豆.針菇 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔.玉米.菇		5.4	2.4	1.8	2.5	716
25	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉.彩椒 煮	#燒烤醬甜不辣 甜不辣.洋蔥 燒	脆炒三絲 豆芽.韭菜.紅蘿蔔 炒	有機青菜	竹筍三絲羹 竹筍.豬肉.時蔬	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
26	三	糙米飯 白米.糙米	塔香燉肉 豬肉.時蔬 燒	番茄蛋豆腐 番茄.蛋.豆腐 炒	白菜滷 白菜.菇.紅蘿蔔 滷	履歷青菜	海帶雞湯 海帶.雞骨架		5.4	2.5	1.7	2.4	716
27	四	白飯 白米	炸雞翅 雞翅X1 炸	肉燥乾丁 豆干.絞肉 煮	玉米鮮蔬 玉米.洋芋 煮	履歷青菜	刈薯大骨湯 刈薯.大骨	豆奶	5.5	2.5	1.7	2.4	723
28	五	五穀飯 白米.五穀米	紅燒小排 豬肉.小排丁.時蔬 煮	洋蔥雞蓉 洋蔥.豆芽.雞絞肉 炒	雙星椰菜 花椰菜.紅蘿蔔 煮	履歷青菜	味噌蛋花湯 味噌.蛋.海芽		5.4	2.4	1.7	2.5	713