



雙翼、食品

115年11月菜單

提供三章
1Q食材

秀朗國小



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

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	
2	一	燕麥飯 白米, 燕麥	蒲燒肉片 肉片, 洋蔥 煮	海苔薯瓣X4 薯瓣X4 烤	蝦皮白菜 白菜, 蝦皮 煮	履歷 青菜	竹筍雞骨湯 竹筍, 雞骨		5.4	2.4	1.8	2.4	711	
3	二	白飯 白米	麻油雞丁 雞肉, 高麗, 枸杞 煮	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	炒海帶絲 海帶絲 煮	有機 青菜	洋芋豬骨湯 洋芋, 大骨	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721	
4	三	紫米飯 白米, 紫米	紅燒肉排X1 豬排X1 燒	玉米雞蓉 玉米, 雞絞肉, 時蔬 煮	木耳花椰 花椰菜, 木耳 煮	履歷 青菜	羅宋湯 高麗, 番茄, 絞肉		5.3	2.3	1.8	2.5	701	
5	四	炸 醬 麵 麵, 肉, 時蔬	烤雞排X1 雞排X1 烤	海山醬肉圓X1 肉圓X1, 時蔬 蒸	鮮炒時瓜 時瓜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 洋蔥, 菇, 味噌		5.3	2.4	1.7	2.4	702	
6	五	紅藜飯 白米, 紅藜米	酸菜魚丁 無刺魚肉, 酸菜 煮	【炸】 卡 啦 雞 翅X1 雞翅X1 炸	南瓜洋芋 洋芋, 南瓜 煮	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋	無糖豆 奶		5.5	2.3	1.7	2.4	708
9	一	五穀飯 【蔬食日】 白米, 五穀米	滷蛋拼盤X1 蛋X1, 時蔬 滷	客家小炒 豆干, 時蔬, 蔥 炒	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	米粉湯 米粉, 時蔬		草莓棒 麵包		5.4	2.5	1.8	2.5
10	二	番 茄 肉 醬 麵 麵, 肉, 時蔬	【炸】雞 腿 X1 雞腿X1 炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	炒豆芽菜 豆芽菜, 韭菜 炒	有機 青菜	柴魚三絲湯 刈薯, 木耳, 紅蘿蔔	水果		5.4	2.3	1.8	2.4	704
11	三	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉 煮	梅乾炆肉X1 炆肉, 梅乾菜 滷	白菜滷 白菜, 菇 滷	履歷 青菜	海芽針菇湯 海芽, 針菇		5.3	2.3	1.7	2.4	694	
12	四	糙米飯 白米, 糙米	滷豬排X1 豬排X1 滷	肉末粉絲 冬粉, 絞肉, 時蔬 煮	鮮瓜凍腐 凍豆腐, 鮮瓜 煮	履歷 青菜	結頭肉絲湯 結頭菜, 豬肉		5.4	2.5	1.8	2.4	719	
13	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	三杯雞丁 雞肉, 菇, 九層塔 煮	咖哩肉醬洋芋 洋芋, 絞肉 煮	蝦仁四季 條豆, 紅蘿蔔, 蝦仁 煮	履歷 青菜	豆腐洋蔥湯 豆腐, 洋蔥, 味噌	保久乳		5.4	2.4	1.7	2.4	705
16	一	小米飯 白米, 小米	蒲燒魚X1 蒲燒魚, 時蔬 蒸	京醬燒肉片 豬肉片 煮	炒海帶根 海帶根, 蒜 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 雞骨架			5.3	2.5	1.7	2.4	709
17	二	白飯 白米	咖哩雞丁 雞肉, 洋芋 煮	醬燒油豆腐 油豆腐, 絞肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	有機 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨	水果	5.5	2.3	1.8	2.5	715	
18	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	花生滷豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	烤地瓜X1 地瓜X1 烤	炒高麗菜 高麗菜 炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋, 時蔬		5.3	2.4	1.7	2.4	702	
19	四	香 菇 油 飯 白米, 糯米, 肉, 菇	檸檬雞翅X1 雞翅X1 燒	海鮮魷魚丸X2 魷魚丸X2 燒	黃金玉米 玉米, 洋芋 煮	履歷 青菜	三絲豆腐湯 豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.4	721	
20	五	糙米飯 白米, 糙米	【炸】 鹽酥豬排X1 豬排X1 炸	京醬豆干肉絲 豆干, 肉絲, 蔥 炒	毛豆結頭 結頭菜, 毛豆 煮	履歷 青菜	日式海帶湯 海帶, 味噌	章Q回饋 無糖豆奶		5.5	2.4	1.7	2.4	714
23	一	紅藜飯 白米, 紅藜米	蘑菇醬燒雞丁 雞肉, 菇 煮	南瓜滑蛋 南瓜, 洋芋, 蛋 炒	芽菜三絲 豆芽, 木耳, 時蔬 煮	履歷 青菜	高麗菇菇湯 高麗, 菇			5.5	2.5	1.7	2.5	728
24	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	泰式打拋豬 豬絞肉, 九層塔 煮	【炸】無骨雞排X1 雞排X1 炸	鮮蔬白菜 白菜, 時蔬 煮	有機 青菜	芡菜鮮瓜湯 芡菜, 冬瓜	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	711	
25	三	白飯 白米	芝麻雞排X1 雞排X1, 芝麻 燒	菜脯蛋 菜脯, 蛋 炒	條豆鮮魷 條豆, 魷魚 煮	履歷 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨		5.3	2.5	1.8	2.4	712	
26	四	奶油雞茸 義大利麵 麵, 肉, 時蔬	燒 豬 排X1 豬排X1 燒	地瓜薯條X4 新鮮地瓜切條X4 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 蔬菜, 蛋, 味噌		5.5	2.5	1.7	2.5	728	
27	五	五穀飯 白米, 五穀米	咖哩豬肉片 豬肉, 洋芋 煮	茄汁肉醬豆腐 豆腐, 絞肉 煮	海結麵輪 海結, 麵輪 滷	履歷 青菜	結頭大骨湯 結頭菜, 大骨		5.5	2.4	1.6	2.4	713	
30	一	紫米飯 白米, 紫米	宮保雞丁 雞肉, 洋蔥 炒	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	菇炒甘藍 高麗, 菇 煮	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.4	716	

◎本菜單可能含有蝦、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。

◎營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢蒂(第011132號)、劉玉琳(第013190號)

◎地址：新北市樹林區忠愛街3號

◎電話：02-26895506