



雙翼食品111年6月菜單

符合三章一Q提供非基改食材 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

永和國小



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).張姝縈(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈麗(第8670號).羅穎(第9836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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	四	肉燥乾拌麵 <small>麵時蔬.絞肉</small>	三杯魚丁 <small>魚丁.洋芋 煮</small>	奶香手撕包X1 <small>奶香手撕包X1 蒸</small>	番茄豆腐 <small>豆腐.番茄 煮</small>	履歷青菜	海芽湯 <small>海芽.薑</small>	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
6	一	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	麻香豬X1 <small>豬排X1 燒</small>	烤馬鈴薯瓣X4 <small>薯瓣X4 烤</small>	蒸蛋 <small>蛋.蔥 蒸</small>	履歷青菜	南瓜濃湯 <small>南瓜.洋芋.洋葱</small>		5.5	2.4	1.6	2.5	718
7	二	白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩雞 <small>雞肉.洋芋 煮</small>	★椒鹽豬肉酥X4 <small>豬肉條X4 炸</small>	鮮蔬花椰 <small>花椰菜.紅蘿蔔 煮</small>	有機青菜	黃瓜金菇湯 <small>黃瓜.金針菇</small>	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
9	四	櫻花蝦炒飯 <small>白米.洋蔥.櫻花蝦</small>	宮保雞丁 <small>雞肉.彩椒 炒</small>	豬肉鍋貼X2 <small>鍋貼X2 蒸</small>	彩蔬條豆 <small>條豆.玉米.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	柴魚味噌湯 <small>豆腐.柴魚.味噌</small>	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
10	五	五穀飯 <small>白米.五穀米</small>	沙茶肉柳 <small>豬柳.洋葱 炒</small>	滷味翅小腿X1 <small>翅小腿x1.油豆腐.蘿蔔 滷</small>	菇炒蒲瓜 <small>扁蒲.紅蘿蔔.菇 炒</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽.蛋</small>		5.5	2.5	1.6	2.5	725
13	一	肉燥油飯 <small>白米.糯米.絞肉</small>	照燒芋頭雞 <small>雞肉.洋芋.芋頭 燒</small>	豬肉燒賣X2 <small>豬肉燒賣X2 蒸</small>	紅片青花 <small>花椰菜.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔.排骨</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	二	胚芽飯 <small>白米.胚芽米</small>	蜜醬海鮮排X1 <small>海鮮排X1 燒</small>	咖哩醬煲雙腐 <small>油豆腐.百頁.紅蘿蔔 煮</small>	脆炒雙絲 <small>海帶.豆芽 炒</small>	有機青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	725
16	四	白飯 <small>白米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉.洋葱 燒</small>	海山醬阿給X1 <small>阿給X1.蘿蔔 煮</small>	絲瓜鮮菇 <small>絲瓜.菇 煮</small>	履歷青菜	日式豆腐湯 <small>豆腐.味噌</small>	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	五	小米飯 <small>白米.小米</small>	★鹽酥雞X3 <small>雞肉X3 炸</small>	客家小炒 <small>豆干.豬肉.時蔬 炒</small>	青醬薯塊 <small>洋芋.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜.薑絲</small>		5.4	2.4	1.6	2.5	711
20	一	白飯 <small>白米</small>	紅燒小排 <small>豬肉.排骨.蘿蔔 炒</small>	奶油花枝丸X2 <small>花枝丸x2.玉米 炒</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗菜.櫻花蝦 炒</small>	履歷青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽.蛋</small>	豆奶	5.4	2.5	1.8	2.5	723
21	二	青醬義大利麵 <small>麵.時蔬.絞肉.花生粉</small>	雞排X1 <small>雞排X1 煮</small>	★布丁奶酥X2 <small>布丁奶酥X2 炸</small>	木耳條豆 <small>條豆.木耳 炒</small>	有機青菜	小魚味噌湯 <small>豆腐.小魚乾.味噌</small>	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
23	四	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉.洋葱.蛋 煮</small>	白菜鴿蛋X2 <small>白菜.鴿蛋X2.紅蘿蔔 煮</small>	黃金玉米 <small>玉米.洋芋.紅蘿蔔 煮</small>	履歷青菜	麵線羹湯 <small>麵線.筍</small>	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
24	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉.洋芋 煮</small>	蜜汁乾燒雞 <small>豆乾.雞肉.紅蘿蔔 煮</small>	金菇花椰 <small>花椰菜.金針菇 煮</small>	履歷青菜	羅宋湯 <small>番茄.洋葱.高麗.豬肉</small>		5.5	2.5	1.6	2.5	725
27	一	香鬆飯【分享包】 <small>白米.香鬆</small>	芝麻蒲燒雞 <small>雞肉.彩椒.芝麻 煮</small>	肉燥油豆腐 <small>油腐.絞肉 煮</small>	烤地瓜X1 <small>地瓜X1 烤</small>	履歷青菜	玉米濃湯 <small>玉米.洋芋</small>		5.4	2.4	1.7	2.4	709
28	二	香菇油飯 <small>白米.糯米.絞肉</small>	芽菜炒豬肉 <small>豬肉.豆芽 炒</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋.香菇 蒸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜.紅蘿蔔 炒</small>	有機青菜	番茄蛋花湯 <small>番茄.蛋</small>	水果	5.4	2.4	1.6	2.5	711
30	四	雜糧飯 <small>白米.雜糧</small>	豆瓣豆腐魚丁 <small>魚丁.豆腐 煮</small>	★椒鹽翅小腿X2 <small>翅小腿X2 炸</small>	白菜粉絲 <small>冬粉.白菜 煮</small>	履歷青菜	味噌湯 <small>豆腐.味噌</small>	水果	5.5	2.4	1.8	2.5	723