



雙翼食品

115年8+9月菜單

埔墘國小



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)、張妹純(第4985號)、方慈麗(第8670號)、李賢蒂(第01132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。

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	
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 九層塔 炒	龍鳳腿 龍鳳腿X1 燒	高麗粉絲 冬粉, 高麗 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽, 金針菇			5.6	2.4	1.7	2.4	723
1	二	燕麥飯 白米, 燕麥	茶葉蛋 蛋X1 滷	咖哩油腐 油豆腐, 菇 煮	南瓜白菜 白菜, 南瓜, 時蔬 煮	有機 青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	725	
2	三	麥片飯 白米, 麥片	炸雞排 雞排X1 炸	竹筍燒肉 竹筍, 豬肉 煮	雙色花椰 青白花椰 煮	履歷 青菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 豬肉			5.5	2.5	1.8	2.4	726
3	四	日式 烏龍麵 麵, 時蔬	醃醃燉肉 豬肉, 小排, 蘿蔔 煮	可樂餅 可樂餅X1 烤	鮮蔬海根 海帶根, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 味噌			5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	小米飯 白米, 小米	糖醋雞 雞肉, 彩椒 煮	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 紅蘿蔔 炒	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗, 大骨, 肉骨茶包			5.4	2.4	1.8	2.5	716
7	一	紫米飯 白米, 紫米	豆豉燒豬 豬肉, 洋蔥, 蔥 煮	麥克雞堡排 雞堡排X1 烤	蔥油四季 條豆, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜, 雞骨架			5.4	2.4	1.7	2.4	709
8	二	糙米飯 白米, 糙米	炸雞翅 雞翅X1 炸	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 煮	田園玉米 玉米, 紅蘿蔔, 鮮菇 煮	有機 青菜	日式味噌湯 海芽, 時蔬, 豆皮, 味噌	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728	
9	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥 燒	洋芋南瓜雞 洋芋, 南瓜, 雞肉 煮	清炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	三絲羹湯 筍, 時蔬, 蛋			5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	四	雜糧飯 白米, 雜糧	甜醬洋釀雞 雞肉, 時蔬, 年糕 煮	台式白菜滷 白菜, 豬肉, 菇 滷	韭香豆芽 豆芽菜, 韭菜 煮	履歷 青菜	藥膳大骨湯 蘿蔔, 大骨			5.4	2.5	1.8	2.4	719
11	五	白飯 白米	五香豬排 豬排X1 滷	關東煮 蘿蔔, 魚丸X1, 甜不辣 煮	炒花椰菜 花椰, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米蛋花湯 玉米, 時蔬, 蛋			5.5	2.4	1.7	2.4	716
14	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	鹽酥雞 雞肉 炸	芝麻豆干豬 豆干, 豬肉, 芝麻, 茄汁 煮	蝦香豆芽 豆芽, 時蔬, 蝦皮 煮	履歷 青菜	榨菜豬肉湯 榨菜, 豬肉	回饋豆奶		5.4	2.5	1.8	2.4	713
15	二	鐵板 炒麵 麵, 時蔬	滷豬排 豬排X1 滷	燒烤醬黑輪 黑輪片X1 燒	塔香海絲 海帶絲, 九層塔 煮	有機 青菜	羅宋湯 時蔬, 番茄, 絞肉		水果	5.5	2.4	1.6	2.4	713
16	三	燕麥飯 白米, 燕麥	蜜香雞 雞肉, 時蔬 煮	肉燥油腐 油豆腐, 絞肉 煮	爆皮白菜 白菜, 時蔬, 爆皮 滷	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨			5.4	2.4	1.8	2.5	716
17	四	紅藜飯 白米, 紅藜	椰香咖哩豬 豬肉, 洋芋 煮	海鮮捲 海鮮捲X1 烤	炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣清湯 豆腐, 時蔬, 木耳			5.4	2.5	1.8	2.5	723
18	五	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1 燒	豆瓣筍炒肉 筍, 豬肉 炒	清炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 時蔬 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 刈薯, 海芽, 蛋, 味噌			5.4	2.4	1.7	2.5	713
21	一	招牌 雞肉飯 白米, 雞肉	梅干燒肉 豬肉, 筍, 梅干 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	玉粒錦丁 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	時蔬雞湯 時蔬, 糯米, 雞骨			5.5	2.5	1.8	2.4	726
22	二	小米飯 白米, 小米	蒜味雞丁 雞肉, 鮑菇 煮	蘿蔔肉羹 蘿蔔, 肉羹 煮	金菇條豆 條豆, 菇 炒	有機 青菜	巧達濃湯 洋芋, 菇	水果	5.5	2.5	1.6	2.5	725	
23	三	白飯 白米	砂鍋魚 魚肉, 白菜 煮	客家小炒 豆干, 豬肉, 蔥 炒	椒炒芽菜 豆芽, 彩椒 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋			5.5	2.4	1.7	2.4	716
24	四	雜糧飯 白米, 雜糧	香酥雞腿排 雞排X1 炸	瓜仔肉 冬瓜, 豬肉, 碎瓜 煮	木耳白菜 白菜, 木耳 煮	履歷 青菜	味噌湯 豆腐, 洋蔥, 味噌			5.4	2.4	1.7	2.4	709
29	二	紫米飯 白米, 紫米	椒鹽豬肉 豬排X1 炸	洋蔥炒蛋 洋蔥, 蛋 炒	茄汁粉絲 冬粉, 高麗菜 煮	有機 青菜	大滷湯 豆腐, 時蔬, 金針菇	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716	
30	三	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉, 洋蔥 煮	福州丸 福州丸X1 煮	塔香海帶 海帶, 九層塔 煮	履歷 青菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 大骨, 萵菜			5.6	2.4	1.7	2.5	727

營養小尖兵：腸道裡的「好菌加油站」

腸道好菌最喜歡吃高纖維的原型態食物（如地瓜、燕麥等全穀雜糧類以及蔬菜類）。讓好菌補足營養，免疫力和消化功能才會一級棒！