



雙翼食品 115年11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。

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	一	燕麥飯 白米,燕麥	蒲燒肉片 肉片,洋蔥,煮	海山醬肉圓 肉圓x1,海山醬,蒸	蝦香白菜 白菜,蝦皮,煮	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍,雞骨架		5.4	2.4	1.8	2.4	711
3	二	白飯 白米	麻油凍腐 凍豆腐,高麗,煮	蒸蛋 蛋,時蔬,蒸	蒜香海絲 海帶絲,煮	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,時蔬	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	三	紫米飯 白米,紫米	紅燒肉 豬肉,小排,蘿蔔,燒	玉米雞 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	飄香魯肉飯 白米,豬肉	菲力雞排 雞排X1,燒	番茄炒蛋 番茄,蛋,煮	鮮炒時瓜 時瓜,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	日式蔬菜湯 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 魚肉,白菜,酸菜,煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2,烤	奶香薯塊 洋芋,南瓜,煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.5	2.3	1.7	2.4	708
9	一	義式青醬麵 麵,時蔬,絞肉	炸雞腿排 雞排X1,炸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,炒	翠炒甘藍 高麗菜,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	二	薏仁飯 白米,洋薏仁	筍乾肉柳 豬肉,筍乾,滷	茄醬甜不辣 甜不辣片x1,燒	肉燥豆芽 豆芽菜,絞肉,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,時蔬,煮	甜麵干丁肉燥 乾丁,絞肉,煮	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	五香豬排 豬排X1,燒	泰式粉絲煲 冬粉,絞肉,時蔬,煮	絲瓜凍腐 凍豆腐,絲瓜,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	白飯 白米	三杯雞 雞肉,蒜力,腐塔,煮	咖哩洋芋肉醬 洋芋,絞肉,煮	紅絲四季 條豆,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐,洋蔥,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
16	一	小米飯 白米,小米	京醬燒肉 豬肉,刈薯,煮	可樂餅 可樂餅X1,烤	蒜香海根 海帶根,蒜,煮	履歷青菜	肉骨茶雞湯 蘿蔔,雞骨架	回饋豆奶	5.3	2.5	1.7	2.4	709
17	二	白飯 白米	卡啦雞翅 雞翅X1,炸	油腐肉燥 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	味噌燒豬 豬肉,時蔬,煮	香蔥吉拿棒 吉拿棒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	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉,洋蔥,菇,煮	菜脯蛋 菜脯,蛋,炒	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	香菇油飯 白米,糯米,香菇	醬淋魚排 魚排X1,燒	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	味噌海帶湯 海帶,味噌		5.5	2.4	1.7	2.4	716
23	一	白飯 白米	香雞排 雞排X1,炸	竹筍肉燥 竹筍,豬肉,紅蘿蔔,煮	芽菜三絲 豆芽,木耳,時蔬,煮	履歷青菜	麻香菇菇湯 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 絞肉,洋蔥,番茄,煮	雞堡排 雞堡排X1,烤	螞蟻上樹 冬粉,白菜,絞肉,煮	有機青菜	苳菜鮮瓜湯 冬瓜,苳菜	水果	5.3	2.5	1.6	2.5	711
25	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉,洋蔥,煮	照燒肉丸 雞肉丸X1,時蔬,煮	條豆金茸 條豆,金針菇,紅蘿蔔,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	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩豬 豬肉,洋芋,煮	佛跳牆 白菜,筍,豬肉,滷	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	白飯 白米	沙茶魚丁 魚肉,白菜,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	南瓜濃湯 洋芋,南瓜		5.5	2.4	1.6	2.4	713
30	一	紫米飯 白米,紫米	炸翅小腿 翅小腿X2,炸	柴香鍋物燒 蘿蔔,貢丸,魚卵捲,煮	高麗香菇 高麗,香菇,煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.4	716

【長高技巧，你學會了嗎？】身高，受到多種因素的影響，完成下面三點小技巧來幫助我們長高！

1. 食：注意鈣質與蛋白質攝取，常見優質來源像是鮮奶、豆腐、小魚乾等。
2. 動：多進行戶外運動，適度曬太陽，我們會自己合成維生素D，促進鈣質吸收！
3. 眠：早點睡覺不熬夜，每天精神滿滿，還能讓身體分泌長高高激素！