雙翼食品 115年12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).張姝緹(第4985號).方慈霞(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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	黃金玉米 玉米,菇,紅蘿蔔 煮	有機青菜	麻油錦蔬湯 白菜,皮絲,麻油	水果	5.3	2.5	1.7	2.4	709
2	三	紫米飯 白米,紫米	蜂蜜照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻 煮	魚香豆干肉絲 豆干,豬肉 煮	冬粉拌蔬 高麗,冬粉 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	四	白飯 白米	鐵板奶香豬 豬肉,豆芽,洋蔥 煮	麻糬球 麻糬球X1 烤	茄汁油腐 油豆腐 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.4	1.6	2.4	706
4	五	小米飯 白米,小米	酥炸雞翅 雞翅X1 炸	印度咖哩豬 洋芋,豬肉,紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇		5.4	2.4	1.8	2.4	711
7	一	白飯 白米	避風塘肉柳 肉柳,時蔬 炸	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 煮	履歷青菜	鮮瓜雞湯 黃瓜,雞骨架		5.3	2.4	1.8	2.5	709
8	二	咖哩烏龍麵 麵,肉,時蔬	燒雞排 雞排X1 燒	酸菜豆干 豆干,豬肉,酸菜 煮	南瓜白菜 白菜,南瓜 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 洋蔥,菇,蛋,味噌	水果	5.4	2.4	1.7	2.4	709
9	三	白飯 白米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 燒	肉圓 肉圓X1 蒸	香菇高麗 高麗,紅蘿蔔,香菇 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍,絞肉		5.3	2.4	1.8	2.6	713
10	四	糙米飯 白米,糙米	韓式洋釀雞 雞肉,時蔬 煮	瓜仔肉 冬瓜,絞肉,碎瓜 煮	玉米彩蔬 玉米,洋芋,青豆 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,蛋		5.5	2.5	1.7	2.4	723
11	五	胚芽飯 白米,胚芽	薑汁燒肉 豬肉,洋蔥 燒	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤	蒜酥季豆 條豆,菇 炒	履歷青菜	苓菜米粉湯 米粉,芠菜,時蔬		5.4	2.4	1.7	2.5	713
14	一	白飯 白米	蜜香雞 雞肉,彩椒 煮	麻婆豆腐 豆腐,豬肉 煮	雜菜冬粉 冬粉,時蔬 炒	履歷青菜	海芽針菇湯 海芽,金針菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
15	二	甜蔥蛋炒飯 白米,蛋,洋蔥	醬燒海鮮排 海鮮排X1 燒	冬瓜雞 冬瓜,雞肉,毛豆 煮	雙星花椰 青白花椰 炒	有機青菜	什錦羹 筍,紅蘿蔔,豬肉,菇	水果	5.4	2.4	1.8	2.3	707
16	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉,時蔬 煮	蒜香玉米肉蓉 玉米,絞肉,紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲,芹 煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,大骨		5.4	2.4	1.7	2.4	709
17	四	糙米飯 白米,糙米	起司年糕豬 豬肉,年糕,洋蔥,起司 煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	絲瓜凍腐 絲瓜,凍腐 煮	履歷青菜	小魚味噌湯 高麗,小魚干,味噌		5.4	2.5	1.7	2.6	725
18	五	白飯 白米	卡邦尼白醬雞 雞肉,洋芋 煮	白菜肉羹 白菜,肉羹,木耳 煮	豆芽紅絲 豆芽,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜大骨湯 榨菜,刈薯,大骨		5.5	2.3	1.8	2.4	711
21	一	白飯 白米	甜雞醬豬排 豬排X1 燒	雞茸凍豆腐 凍豆腐,雞肉,菇 煮	清炒條豆 條豆,木耳 煮	履歷青菜	藥膳雞湯 蘿蔔,雞骨架	回饋豆奶	5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	毛豆乾丁 豆干,絞肉,毛豆 煮	沙茶海根 海帶根 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	水果	5.3	2.5	1.7	2.5	714
23	三	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	壽喜燒豬 豬肉,洋蔥 煮	關東煮 蘿蔔,竹輪,魚卵捲 煮	炒高麗菜 高麗菜 煮	履歷青菜	豆腐味噌湯 豆腐,味噌		5.4	2.4	1.7	2.4	709
24	四	番茄肉醬麵 麵,肉,時蔬	炸雞排 雞排X1 炸	薯餅 薯餅X2 烤	木耳花椰 花椰菜,木耳,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇		5.5	2.3	1.8	2.4	711
25	五	行憲紀念日放假一天											
28	一	白飯 白米	椒鹽豬排 豬排X1 炸	肉燥油腐 油豆腐,絞肉 燒	蝦香扁蒲 扁蒲,蝦皮 煮	履歷青菜	鳳梨雞湯 冬瓜,雞骨架,鹹鳳梨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	二	糙米飯 白米,糙米	泡菜魚丁 魚肉,白菜 煮	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	金茸條豆 條豆,菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥,蘿蔔,玉米,蛋	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
30	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉,洋蔥,蔥 煮	龍鳳腿 龍鳳腿X1 烤	鹽味結頭 結頭菜,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜,菇		5.4	2.4	1.7	2.5	713
31	四	胚芽飯 白米,胚芽	蜂蜜翅小腿 翅小腿X2 燒	海陸三鮮 筍片,豬肉,魷魚 煮	香滷海結 海帶結,毛豆 滷	履歷青菜	大滷湯 豆腐,金針菇,紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721

【營養小常識】為什麼我們每天都要吃「飯」？

白飯跟麵都是屬於全穀雜糧類的一種，吃進肚子後會變成大腦跟肌肉最喜歡的葡萄糖，

讓頭腦專心思考、全身有力氣跑跳，幫助我們好好長大，所以才會是餐盤裡最重要不可缺的「主食」。

其他像是：紫米、糙米、地瓜、玉米、馬鈴薯、鷹嘴豆、芋頭、南瓜、紅豆等，這些未精緻澱粉，也是優良的主食選擇唷！