



雙翼食品 114年5月菜單

北大高中



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:新北市樹林區愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝婕(第4985號).方慈穎(第8670號).李賢蒂(第01132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	四	胚芽飯 白米、胚芽	蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔 煮	魚香油腐 油豆腐、絞肉、青豆 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳	有機 青菜	結頭排骨湯 結頭菜、排骨		6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	五	沙茶炒麵 麵、時蔬	梅乾燒肉 豬肉、竹筍、梅干 燒	雞柳條 雞柳條x2 烤	金菇條豆 條豆、金針菇 煮	履歷 青菜	菜脯雞湯 蘿蔔、雞骨、菜脯		6.4	2.5	2.3	2.4	801
5	一	麥片飯 白米、麥片	炸雞翅 雞翅x1 炸	冬瓜麵輪燒肉 冬瓜、麵輪、豬肉 燒	雙色高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	二	白飯 白米	豬排 豬排x1 燒	沙茶肉羹 蘿蔔、肉羹 煮	韭炒豆芽 豆芽、韭菜 炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋		6.6	2.6	2.4	2.5	830
7	三	白飯 白米	宮保雞 雞肉、刈薯 燒	泡菜燒肉 泡菜、豬肉、紅蘿蔔 炒	黃瓜木耳 黃瓜、木耳 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		6.5	2.4	2.2	2.5	803
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	花生豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	塔香海絲 海絲、九層塔 煮	有機 青菜	榨菜三絲湯 竹筍、榨菜、紅蘿蔔		6.4	2.6	2.3	2.5	813
9	五	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉、豆芽 炒	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、排骨、肉骨茶包		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	一	糙米飯 白米、糙米	味噌腐乳雞 雞肉、刈薯 燒	招牌甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳		6.5	2.4	2.3	2.5	805
13	二	白飯 白米	沙茶魚 魚肉、白菜、豆皮 煮	菜脯炒蛋 菜脯、蛋、蔥 炒	豆芽雙絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳 炒	履歷 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.5	815
14	三	白飯 白米	蜜汁雞 雞肉、洋蔥 燒	白菜豬腳 大白菜、豬腳、木耳 煮	雙色花椰 花椰、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	磨菇濃湯 洋芋、菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	四	麥片飯 白米、麥片	豆干滷肉 豬肉、豆干 滷	花枝捲 花枝捲x1 烤	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 刈薯、海芽、菇、味噌		6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	蛋炒飯 白米、時蔬	炸雞排 雞排x1 炸	番茄莎莎肉蓉 番茄、洋蔥、絞肉 煮	海結蘿蔔 海結、蘿蔔 滷	履歷 青菜	芥菜雞湯 冬瓜、雞肉、芥菜		6.4	2.5	2.4	2.6	813
19	一	小米飯 白米、小米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔 燒	醬炒年糕雞 高麗、年糕、雞肉 炒	青白花椰 青白花椰 炒	履歷 青菜	羅宋湯 番茄、蘿蔔、絞肉		6.5	2.4	2.4	2.5	808
20	二	白飯 白米	嫩汁雞排 雞排x1 燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米、鮑菇 煮	履歷 青菜	味噌蛋花湯 洋蔥、海芽、蛋、味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
21	三	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 滷	黃瓜肉羹 黃瓜、肉羹 煮	四季條豆 條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐、時蔬、金針菇	豆 奶	6.4	2.5	2.3	2.4	801
22	四	雜糧飯 白米、雜糧	糖醋雞 雞肉、洋蔥、小黃瓜 煮	八寶肉醬 豆干、絞肉、香菇、毛豆 煮	蔥油拌蔬 豆芽、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米大骨湯 玉米、排骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800
23	五	白飯 白米	醬燒豬排 豬排x1 煮	海苔薯條 薯條、海苔香鬆 烤	鹽味筍丁 竹筍、青豆 煮	履歷 青菜	野菜什錦湯 蘿蔔、高麗、菇、肉骨茶包		6.4	2.4	2.4	2.5	801
26	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、菇、九層塔 炒	白醬香草豬 洋芋、豬肉 煮	黃金玉米 玉米、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	豆腐味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.6	2.1	2.4	818
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥 炒	醬炒百頁雞 百頁、雞肉、紅蘿蔔 煮	蒜香海帶 海帶 煮	履歷 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉		6.4	2.5	2.3	2.4	801
28	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	可樂燒雞 雞肉、洋芋 煮	胡椒白菜豬 大白菜、豬肉、木耳 煮	榨菜干片 豆干、榨菜 炒	履歷 青菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6.4	2.6	2.0	2.4	801
29	四	番茄肉醬麵 麵、番茄、絞肉	豬排 豬排x1 燒	麥克雞塊 麥克雞塊x2 烤	紅片高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	海芽針菇湯 海芽、金針菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800