

天統鮮美食 114年9月菜單

本店副原料 新泰國中
原產地 臺灣

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品、自來水經過濾淨化食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	兩菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆類	蛋類	蔬菜	水果	油脂	其他
1	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚絲+芹菜-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.5	2.4	2.5	2.6		815	
2	二	小米飯 白米+小米	蜜糖 雞米花 雞肉X4-燒	起司奶香 歐姆蛋 雞蛋+玉米+洋葱+奶粉+起司-炒	螞蟻上樹 洋葱+冬粉+豬肉+木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨	水果	6.3	2.4	2.6	2.6		803	
3	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	鐵路豬排 (調理品)豬排X1-油	炸 薯球 (半成品)薯球X4-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔-勾芡		6.4	2.5	2.4	2.6		813	
4	四	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉+洋葱+玉米筍-炒	貢丸筑前煮 (半成品)貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐-煮	薑絲海根 海根+薑絲-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	水果	6.3	2.6	2.5	2.7		820	
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+筍干+蔥-燒	檸檬烤雞翅 三節雞翅X1-烤	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+金針菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5		815	
8	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋雞 雞肉+洋葱-燒	鴿蛋滷味 鴿蛋X1+油豆腐+香菇-煮	金菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+枸杞		6.4	2.6	2.6	2.6		825	
9	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋葱-炒	麥克雞塊 (半成品)麥克雞塊X2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.3	2.6	2.3	2.6		811	
10	三	台式肉絲 炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲	炸 香雞排 (調理品)雞排X1-炸	蒸餃 (半成品)蒸餃X2-蒸	韭香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭香-炒	青菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋		6.2	2.5	2.5	2.6		801	
11	四	白飯 白米	蒲燒鯛魚 (調理品)蒲燒鯛-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	清炒脆筍 竹筍+香菇-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	水果	6.4	2.5	2.6	2.7		822	
12	五	糙米飯 白米+糙米	韓式泡菜豆腐 凍豆腐+自製泡菜+金針菇-煮	焗烤 香草總匯 馬鈴薯+杏鮑菇+花椰菜+起司-烤	醬燒 虎皮蛋 雞蛋X1-焗	青菜	韓味蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇+紅蘿蔔	菠蘿麵包	6.3	2.5	2.5	2.6		808	
15	一	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉切條-炸	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥		6.3	2.5	2.6	2.7		815	
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	泰味酸甜雞 雞肉-焗	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+豬大骨+香菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.5		811	
17	三	焗烤 白醬雞茸 義大利麵 麵條+雞肉+洋葱	黑胡椒 豬排 (調理品)豬排X1-油	薯條 (半成品)薯條X5-烤	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔-勾芡		6.3	2.5	2.5	2.6		808	
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	脆皮雞肉捲 (調理品)雞肉捲X1-烤	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	水果	6.3	2.4	2.5	2.6		801	
19	五	白飯 白米	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-油	香鬆海鮮丸 (半成品)海鮮丸X2-烤	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.2	2.6	2.4	2.5		802	
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蘿勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-焗	香滷四方腐 嫩四方腐X1-油	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+玉米粒	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.2	2.6	2.4	2.5		802	
23	二	白飯 白米	麻婆鮮魚 生鮮魚丁+豬絞肉+豆腐+蔥+花椒-焗-勾芡	麥香雞 (半成品)麥香雞X1-烤	清炒時瓜 時瓜+川耳-煮	青菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇	水果	6.2	2.7	2.5	2.6		816	
24	三	和風燒肉 烏龍麵 麵+豬肉+高麗菜+柴魚	菲力雞排 (調理品)雞排X1-焗	燒賣 (半成品)燒賣X2-蒸	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	青菜	味噌湯 白蘿蔔+油豆腐+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6		808	
25	四	白飯 白米	紅咖哩豚肉 豬肉片+洋葱+紅蘿蔔-炒	柴魚蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋葱+白芝麻-炒	蘿蔔海結 海帶結+白蘿蔔-煮	有機蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.5	2.6		815	
26	五	大麥飯 白米+大麥	鹹酥雞 雞肉X4-炸	瓜仔肉 豆干+豬絞肉+香菇+花瓜-煮	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5		804	
29	一	~ ~ 教師節補假一天 ~ ~													
30	二	白飯 白米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+筍干+芋頭+鴨子+香菇-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	玉米甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.5	2.4	2.4	2.5		808	

※本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。



雙翼食品 114年9月菜單

新泰國中



符合三章一〇提供非基改食物，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：新北市樹林區志愛街3號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、方慈儀(第8670號)、李賢淑(第011132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，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	蔬菓	油脂	熱帶	
1	一	白飯 白米	迷迭香雞排 雞排x1 烤	咖哩豬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	鐵板沙茶肉片 豬肉、豆芽 炒	番茄豆腐 豆腐、絞肉、番茄 煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜 煮	履歷 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、雞骨架	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807	
3	三	海苔椒鹽 炒飯 白米、時蔬、海苔香鬆	炸 三節雞翅 三雞翅x1 炸	豬肉鍋貼 豬肉鍋貼x2 蒸(半成品)	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	台式 米粉湯 米粉、榨菜、芥菜		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
4	四	麥片飯 白米、麥片	紅燒魚丁 魚肉、洋蔥 燒	麥香 雞堡排 麥香雞堡排x1 烤(半成品)	白菜滷 白菜、菇 滷	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
5	五	小米飯 白米、小米	糖醋雞 雞肉、彩椒 燒	菜脯烘蛋 菜脯、蛋 炒	蝦香錦瓜 時瓜、蝦皮 煮	履歷 青菜	針菇海芽湯 海芽、金針菇		6.4	2.5	2.3	2.4	801	
8	一	紫米飯 白米、紫米	滷豬排 調理豬排x1 滷	麻婆豆腐 豆腐、絞肉 煮	紅絲椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	蔬菜大骨湯 時蔬、洋蔥、菇、大骨		6.4	2.5	2.1	2.5	801	
9	二	糙米飯 白米、糙米	蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔥 煮	茶香茶葉蛋 茶葉蛋x1 滷	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	履歷 青菜	日式味噌湯 海芽、蛋、柴魚、味噌	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
10	三	沙茶肉絲 炒麵 麵、時蔬、豬肉	壽喜燒豬排 調理豬排x1 燒	麻糬球 麻糬球x2 烤(半成品)	清炒甘藍 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉、雞骨架		6.5	2.5	2.0	2.5	805	
11	四	雜糧飯 白米、雜糧	鹽酥雞 雞肉x3 炸	筍香肉燥 筍丁、絞肉、香菇 滷	凍腐什錦 凍豆腐、絲瓜、紅蘿蔔 煮	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807	
12	五	白飯 白米	香菇蒸蛋 蛋、香菇 蒸	海苔薯條 薯條、海苔香鬆 烤(半成品)	蒜香炒雙鮮 洋蔥、豆芽、蘿蔔 炒	履歷 青菜	西式濃湯 南瓜、洋芋、芡	波蘿麵包	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
15	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	鮑菇雞 雞肉、鮑菇、九層塔 煮	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	爆皮白菜 白菜、爆皮 滷	履歷 青菜	酸菜豬肉湯 酸菜、豬肉		6.6	2.4	2.0	2.4	800	
16	二	白飯 白米	香酥 豬肉柳 豬肉、時蔬 炸	京醬雞 豆干、時蔬、雞肉 炒	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
17	三	叻沙醬 炒麵 麵、時蔬	蜜汁雞排 調理雞排x1 煮	薯格格 薯格格x2 烤(半成品)	花椰拌蔬 花椰菜、木耳 炒	履歷 青菜	鮮瓜大骨湯 鮮瓜、大骨		6.5	2.4	2.1	2.5	800	
18	四	紅藜飯 白米、紅藜	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	檸香 雞柳條 雞柳條x2 烤(半成品)	塔香海絲 海帶絲、九層塔 煮	有機 青菜	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	
19	五	白飯 白米	雞肉捲 調理雞肉捲x1 烤	炸醬肉燥 豆干、絞肉、紅蘿蔔 煮	蝦香鮮瓜 時瓜、蝦皮 煮	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 刈菜、海芽、蛋、味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803	
22	一	糙米飯 白米、糙米	梅干燒肉 豬肉、筍、梅干 滷	麥克 雞塊 麥克雞塊x2 烤(半成品)	雙星花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	糯米雞湯 時蔬、糯米、雞骨	履歷豆奶(供餐 滿十天供應)	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
23	二	小米飯 白米、小米	炸三節雞翅 三雞翅x1 炸	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	金菇條豆 條豆、菇 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800	
24	三	經典 油飯 白米、糯米、香菇	豬排 調理豬排x1 燒	蔥燒凍腐雞 凍腐、雞肉、紅蘿蔔、蔥 煮	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇、芡		6.6	2.5	2.0	2.4	808	
25	四	雜糧飯 白米、雜糧	脆皮雞排 雞排x1 烤	瓜仔肉 冬瓜、豬肉、碎瓜 煮	木耳白菜 白菜、木耳 煮	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	6.4	2.5	2	2.6	803	
26	五	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔥 炒	烤春捲 春捲x2 烤(半成品)	玉米拌蔬 玉米、洋芋 煮	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉		6.5	2.5	2.1	2.4	803	
29	一	教師節放假												
30	二	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩香雞排 調理雞排x1 煮	肉燥油腐 油豆腐、絞肉 煮	蒜香甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	水果	6.4	2.5	2.1	2.5	801	

精製糖 (refined sugar) 是指經過加工處理而成的糖分，非食物本身所含。不僅容易導致蛀牙，熱量攝取超標，也是造成身體老化及發炎的元兇。