

78 統鮮美食 112年11月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品 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)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全餐 重量	豆腐 重量	雞肉 重量	蔬菜 重量	水果 重量	熱 量
1	三	黑胡椒肉醬 鐵板麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+洋葱</small>	蒜味豬排 <small>生鮮豬排1-塊</small>	炸 三角薯餅 <small>(半成品)薯餅2-片</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋-湯</small>		6.0	2.7	2.2	2.6	790	
2	四	白飯 <small>白米</small>	泰式甜雞醬雞 <small>雞肉+洋葱-炒</small>	薑黃椰奶燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉塊+芋頭+綠豆時蔬-煮</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機 蔬菜	泰味什錦湯 <small>番茄+時瓜+綠豆+香茅+豬絞肉</small>	水果	6.2	2.6	2.1	2.4	790	
3	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	豉汁燜肉 <small>豬肉塊+冬瓜+豆豉-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒+洋葱+紅蘿蔔-炒</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	青菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.0	2.6	791	
6	-	校慶補假不供餐												
7	二	白飯 <small>白米</small>	卡邦尼白醬豬 <small>豬肉塊+洋芋+洋葱+南瓜+毛豆-煮</small>	麥香雞 <small>(半成品)麥香雞排1-片</small>	紅燒脆筍 <small>竹筍+香菇-燒</small>	青菜	日式豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+紫魚片</small>	水果	6.1	2.5	2.0	2.4	773	
8	三	野菜 豬肉炊飯 <small>白米+小白菜+豬肉塊+香菇</small>	紐澳良 烤翅 <small>三節雞翅1-塊</small>	燒賣 <small>(半成品)燒賣2-蒸</small>	紅藜 三色毛豆 <small>豆薯+凍干毛豆+紅藜-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+南瓜+雞蛋+玉米</small>		6.2	2.8	2.0	2.6	811	
9	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油鹽麩燒肉 <small>豬肉片+洋葱+蔥-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	快炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳+芹菜-炒</small>	有機 蔬菜	大麥冬瓜湯 <small>冬瓜+大麥仁+雞骨</small>	水果	6.8	2.5	2.0	2.3	817	
10	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	鴿蛋豆干 <small>大溪干+鴿蛋-炒</small>	焗烤甜薯總匯 <small>馬鈴薯+洋葱+牛蒡+紅蘿蔔+雞蛋-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉-炒</small>	青菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+鮑菇</small>	藍莓英心麵包	6.5	2.8	2.0	2.6	817	
13	-	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+綠豆芽+蒜-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋葱-炒</small>	玉筍鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉米粒-炒</small>	青菜	白菜三絲湯 <small>大白菜+香菇+紅蘿蔔+雞骨</small>		6.0	2.5	2.4	2.3	771	
14	二	白飯 <small>白米</small>	脆皮雞肉捲 <small>(調理)雞肉捲1-塊</small>	羅勒肉醬肉木薯 <small>馬鈴薯+豬絞肉+玉米-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬湯排+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.5	2.1	2.4	796	
15	三	焗烤 蘑菇肉醬 義大利麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+毛豆+蘑菇</small>	炸 黃金豬排 <small>生鮮豬排1-片</small>	蒸餃 <small>(半成品)豬肉菜餃2-蒸</small>	炒花椰菜 <small>綠花椰+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+雞蛋-湯</small>		6.0	2.4	2.1	2.4	761	
16	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	韓式蜜汁年糕 <small>豬肉塊+年糕+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	泡菜黃金魚蛋 <small>泡菜+豆腐(半成品)黃金蛋+紅蘿蔔-煮</small>	芝香海帶 <small>海帶+芝麻-煮</small>	有機 蔬菜	糯米排骨湯 <small>馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排</small>	水果	6.6	2.5	2.0	2.3	803	
17	五	白飯 <small>白米</small>	五味醬排骨 <small>豬肉塊+地瓜-炒</small>	蝦仁燴三鮮 <small>竹筍+蝦仁+豬肉片+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+雞骨</small>		6.1	2.6	2.3	2.4	788	
20	-	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	茄汁雞米花 <small>雞肉塊1-塊</small>	醃醬肉茸豆腐 <small>豆腐+洋葱+豬絞肉+香菇-煮</small>	拌炒黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	豚骨蔬菜湯 <small>高麗菜+玉米片+豬湯排</small>	履歷豆奶 <small>(供餐滿10天供應)</small>	6.1	2.7	2.0	2.7	801	
21	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+洋葱+洋葱-煮</small>	海山醬阿給 <small>(半成品)阿給1-煮</small>	筑前煮 <small>白蘿蔔+玉米粒+紅蘿蔔+海帶-煮</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針菇+雞骨</small>	水果	6.3	2.4	2.0	2.3	775	
22	三	哨子蕃茄 煨麵 <small>麵+雞蛋+豬絞肉+高麗菜</small>	烤雞排 <small>生鮮雞排1-塊</small>	海苔 香鬆薯條 <small>(半成品)薯條1-片</small>	油燜筍茸 <small>筍茸+香菇-煮</small>	青菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬湯排+紅蘿蔔</small>		6.0	2.7	2.1	2.5	788	
23	四	白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	蜜汁魚排 <small>調理魚排1-塊</small>	鮑菇花椰 <small>鮑菇+白豆+素魷+彩椒-炒</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+白蘿蔔+味噌</small>	水果	6.0	2.8	2.0	2.5	793	
24	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	栗子燜雞 <small>雞肉塊+竹筍+芋頭+栗子-煮</small>	回鍋肉 <small>豆干+豬肉+時蔬-炒</small>	香菇白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	米粉湯 <small>粗米粉+豆芽菜+紅蘿蔔</small>		6.5	2.3	2.0	2.4	786	
27	-	白飯 <small>白米</small>	多蜜醬和風豬 <small>豬肉片+洋葱+彩椒-煮</small>	香蒜玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒</small>	滷海帶 <small>海帶+豆干-煮</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		6.5	2.7	2.0	2.6	825	
28	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	炸 翅小腿 <small>翅小腿2-片</small>	柴魚火鍋煲 <small>大白菜+肉片(半成品)魚柳+調味料-煮</small>	雙色花椰 <small>白花椰+綠花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>	水果	6.0	2.4	2.3	2.6	770	
29	三	榨菜肉絲 蛋炒飯 <small>白米+豬肉絲+雞蛋+榨菜</small>	私房滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳1-煮</small>	海鮮丸 <small>(半成品)海鮮丸(魷魚+花枝+蝦+調味料)</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	白菜雞湯 <small>大白菜+香菇+雞蛋+雞骨</small>		6.6	2.7	2.0	2.6	827	
30	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	乾燒醬鮮魚 <small>魚肉+豆腐+洋葱-煮</small>	洋芋肉末炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機 蔬菜	玉米排骨湯 <small>白蘿蔔+玉米片+豬湯排</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.3	796	
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、糖、穀類穀物、豆、魚及其製品，不適合耳過敏體質者食用 * * *														

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵粉類、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可缺的營養素。



雙翼食品

112年11月菜單

新泰國中



地址:新北市樹林區忠堂街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張煥傑(第4985號).方慈鳳(第8670號).羅敏(第9836號) 符合三章—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

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、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	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	水果	點心	飲料	其他		
1	三	麻香 花生油飯 白米,糯米,花生	烤 雞腿排 雞排x1 油	鮮肉燒賣 (半成品)燒賣x2 蒸	什錦絲瓜 絲瓜,麵線 煮	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,刈薯,木耳,紅蘿蔔-筍片	6.6	2.5	2.0	2.5	802	
2	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,紅蘿蔔 煮	糖醋棒棒腿 翅小腿x2,芝麻 燒	櫻花蝦高麗 高麗菜,櫻花蝦 炒	有機 青菜	海芽湯 海芽	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	793
3	五	燕麥飯 白米,燕麥	韓風蜜汁雞 雞肉,洋蔥,芝麻 煮	新加坡叻沙油腐 油豆腐,絞肉 煮	鐵板豆芽 豆腐,韭菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	南瓜豬肉湯 南瓜,豬肉	6.5	2.5	2.1	2.5	797	
6	一	校慶休假一天											
7	二	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	日式 蒲燒鯛魚 調理魚排x1 蒸	鮮蔬花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	南洋肉骨茶 蘿蔔,排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	793
8	三	沙茶豚肉 版條 板條,豬肉,時蔬	醬燒豬排 豬排x1 燒	春捲 (半成品)春捲x1 烤	刈薯鮮菇 刈薯,菇 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋-筍片	6.6	2.6	2.0	2.5	810	
9	四	白飯 白米	炸 雞排 調理雞排x1 炸	番茄肉醬豆腐 豆腐,絞肉,番茄 煮	蒜香甘藍 高麗菜,木耳 炒	有機 青菜	竹筍豬肉湯 竹筍,豬肉	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	800
10	五	雜糧飯 白米,雜糧米	蘿蔔滷蛋 蛋x1,蘿蔔,油豆腐 煮	焗烤 義式起司薯塊 洋芋,花椰,甜椒 烤	醬爆豆雞 豆腐,時蔬 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	藍莓 夾心	6.5	2.5	2.0	2.5	802
13	一	白飯 白米	糖醋雞 調理雞丁,彩椒 炒	栗香佛跳牆 白菜,筍片,豬肉,香菇,栗子 煮	香干條豆 豆干,條豆 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇	6.5	2.6	2.0	2.5	801	
14	二	麥片飯 白米,麥片	梅乾炆肉片 炆肉x1 油	沙茶香菇肉羹 (半成品)大黃瓜,肉羹,香菇 煮	脆炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	793
15	三	白醬 菇菇炊飯 白米,菇,豬肉	香草 烤雞排 雞排x1 烤	三角薯餅 (半成品)薯餅x2 烤	炒花椰菜 花椰菜,時蔬 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 南瓜,洋芋,菇-筍片	6.6	2.5	2.0	2.5	802	
16	四	糙米飯 白米,糙米	炸 海苔豬排 調理豬排x1,海苔粉 炸	奶香金玉雞 玉米,洋芋,雞肉 煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲,木耳 煮	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.6	807
17	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉,高麗菜,枸杞 煮	泰式打拋豬肉 乾丁,絞肉,番茄,洋蔥,九層塔 煮	韭香豆芽 豆腐,韭菜 炒	履歷 青菜	藥膳排骨湯 洋芋,排骨,枸杞	6.5	2.6	2.0	2.5	803	
20	一	五穀飯 白米,五穀米	義式香料豬 豬肉,洋芋,番茄,義式香料 煮	炸 香雞排 調理雞排x1 炸	菇炒花椰 花椰菜,木耳,菇 煮	履歷 青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔,排骨	履歷豆奶 (供餐滿10天供應)	6.6	2.5	2.1	2.5	804
21	二	白飯 白米	醬燒雞翅 雞翅x1 燒	咖哩肉醬薯塊 洋芋,絞肉,紅蘿蔔 煮	清炒高麗 高麗菜,木耳 炒	履歷 青菜	味噌蛋花湯 海芽,蛋,味噌	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	798
22	三	焗烤 番茄肉醬麵 麵,豬肉	五香肉排 豬排x1 油	檸檬 雞柳條 (半成品)雞柳條x2 烤	黃金玉米 玉米,刈薯 煮	履歷 青菜	大滷湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔-筍片	6.5	2.6	2.0	2.5	803	
23	四	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉,蘿蔔,花瓜 煮	伯爵紅茶 茶葉蛋 蛋x1 油	柴魚白菜 白菜,紅蘿蔔,柴魚 煮	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜,豬肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	797
24	五	糙米飯 白米,糙米	麻婆魚丁 魚肉,凍豆腐 炒	三杯米糕雞 (半成品)米糕,雞肉 煮	泰式青木瓜 青木瓜,小黃瓜,番茄 煮	履歷 青菜	米粉湯 米粉,豆腐,韭菜	6.5	2.5	2.0	2.5	795	
27	一	白飯 白米	炸棒棒翅小腿 翅小腿x2 炸	香菇虱目魚丸 (半成品)竹筍,香菇,魚丸 煮	雙星花椰 花椰菜,彩椒 煮	履歷 青菜	小魚味噌湯 蘿蔔,小魚乾,味噌	6.5	2.5	2.1	2.5	797	
28	二	雜糧飯 白米,雜糧米	沙茶肉片 豬肉,豆芽,洋蔥 炒	宜蘭西魯肉 白菜,豬肉,香菇,蝦米 油	塔香冬粉 冬粉,高麗 煮	履歷 青菜	榨菜三絲湯 竹筍,榨菜,豬肉	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	798
29	三	新加坡 叻沙炒麵 麵,豬肉,時蔬	嫩汁雞排 調理雞排x1 油	鍋貼 (半成品)鍋貼x2 蒸	沙茶海根 海帶根 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋-筍片	6.5	2.6	2.1	2.5	805	
30	四	玉米飯 白米,玉米	泡菜燒肉片 豬肉,泡菜,芝麻 炒	紅燒肉末豆腐 豆腐,絞肉 炒	彩蔬大瓜 大黃瓜,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	海帶雞湯 海帶,雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	797

薑含有鎂、磷、鉀、鋅、維生素B及C等營養素, 辣的味道來自薑辣素、薑油酮等這類的揮發性物質, 幫助刺激血液循環、增進食慾、祛寒發熱。