



雙翼食品 112年8+9月菜單

新泰國中



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)、方慈儀(第8670號)、羅穎(第9836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	飯餐	午	豆	蔬	油	熱
30	三	招牌 豬肉炒飯 白米、豬肉、時蔬	炸雞排 雞排X1 炸	奶油玉米 花枝丸 花枝丸X2、玉米 煮(半成品)	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	履歷 青菜	日式味噌湯 豆腐、柴魚、味噌		6.5	2.6	2.1	2.5	815
31	四	紫米飯 白米、紫米	蔥爆肉片 豬肉、豆芽、蔥 炒	糖醋魚條 魚條X2、時蔬 燒(半成品)	螞蟻上樹 冬粉、白菜、絞肉 煮	有機 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
1	五	白飯 白米	香烤雞肉捲 調理雞肉排X1 烤	蘭花乾煨豬 蘭花乾、豬肉、蔥 煮	針菇黃瓜 大黃瓜、金針菇 煮	履歷 青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
4	一	雜糧飯 白米、雜糧米	花椒麻婆魚 魚肉、豆腐 煮	炸鹽酥雞 調理雞丁X2、九層塔 炸	爆皮白菜 白菜、爆皮、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹		6.6	2.6	2.1	2.5	822
5	二	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	冬瓜醬魚丸 冬瓜、魚丸、醬瓜 煮(半成品)	櫻花蝦甘藍 高麗菜、櫻花蝦 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
6	三	焗烤番茄 肉醬麵 麵、豬肉	滷肉排 豬排X1 滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2 烤(半成品)	甜椒花椰 花椰菜、甜椒 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、芡		6.5	2.6	2.0	2.5	813
7	四	白飯 白米	青醬野菇雞 雞肉、洋芋、菇 煮	肉燥蒸蛋 蛋、豬肉 蒸	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜 炒	有機 青菜	番茄豆腐湯 豆腐、番茄	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
8	五	麥片飯 白米、麥片	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、木耳、紅蘿蔔 炒	蔥爆豆干 豆干、蒜、蔥 炒	奶香玉米 玉米X1 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 高麗菜	蘋果麵包	6.6	2.6	2.1	2.5	812
11	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒 煮	鮮瓜肉羹 黃瓜、肉羹、紅蘿蔔 煮(半成品)	芹香海絲 海帶絲、芹 炒	履歷 青菜	三絲湯 白菜、木耳、金針菇		6.5	2.5	2.1	2.5	806
12	二	五穀飯 白米、五穀米	蒜香肉排 調理豬排X1 燒	白菜滷 白菜、豬肉、香菇、紅蘿蔔、蛋 煮	鮑菇油腐 油豆腐、鮑菇 煮	履歷 青菜	味噌湯 海芽、洋蔥、玉米、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
13	三	香菇肉燥 油飯 白米、糯米、豬肉	醬燒雞排 調理雞排X1 燒	榨菜竹筍豬肉 竹筍、豬肉、榨菜 炒	麵線絲瓜 絲瓜、麵線 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、蒜、芡		6.6	2.5	2.1	2.6	819
14	四	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	QQ麻糬球 麻糬球X2 烤(半成品)	蔥爆高麗 高麗菜、蔥 炒	有機 青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、芡	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	五	糙米飯 白米、糙米	炸雞翅 雞翅X1 炸	刈薯蒸肉 刈薯、絞肉、醬瓜 蒸	金菇椰菜 花椰菜、金針菇 煮	履歷 青菜	竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉		6.5	2.5	2.0	2.5	805
18	一	紫米飯 白米、紫米	豚肉壽喜燒 豬肉、洋蔥、金針菇 煮	椒鹽炸翅小腿 翅小腿X2 炸	香菇白菜 白菜、香菇、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉	履歷豆奶 (供餐10天供應)	6.6	2.5	2.1	2.5	811
19	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	蔬菜寬粉煲 寬粉、高麗菜、絞肉 煮	蝦皮扁蒲 扁蒲、蝦皮 煮	履歷 青菜	黃瓜肉絲湯 黃瓜、豬肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
20	三	焗烤 義大利麵 麵、豬肉	香滷豬排 豬排X1 滷	三角薯餅 薯餅X2 烤(半成品)	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔、芡		6.5	2.5	2.0	2.6	810
21	四	小米飯 白米、小米	橙汁雞丁 調理雞丁、地瓜 煮	鐵板奶香豆芽 豆芽、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉 炒	哨子豆腐 豆腐、青豆 煮	有機 青菜	蔬菜味噌湯 高麗菜、味噌	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	818
22	五	白飯 白米	蒸魚排 魚排X1 蒸	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	竹筍條豆 竹筍、條豆、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	米粉湯 米粉、豆芽、韭菜		6.6	2.5	2.1	2.4	810
23	六	胚芽飯 白米、胚芽米	筍乾燒肉 豬肉、筍乾 炒	檸檬雞柳條 雞柳條X2 烤(半成品)	泡菜年糕 泡菜、年糕、雞肉、起司 烤	履歷 青菜	小魚豆腐湯 豆腐、小魚乾		6.6	2.5	2.0	2.5	812
25	一	白飯 白米	炸雞排 調理雞排X1 炸	椰奶叻沙油腐 油豆腐、南瓜、絞肉 煮	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	履歷 青菜	刈薯排骨湯 豆腐、排骨		6.6	2.6	2.0	2.4	815
26	二	雜糧飯 白米、雜糧米	沙茶豬排 調理豬排X1 燒	玉米鮑菇雞 玉米、雞肉、紅蘿蔔、鮑菇 炒	燒桂竹筍 桂竹筍 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
27	三	雞汁 滷肉飯 白米、豬肉、雞肉	麵輪燒雞 雞肉、麵輪、紅蘿蔔 燒	燒賣 燒賣X2 蒸(半成品)	雙色花椰 青花椰菜 煮	履歷 青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米		6.6	2.5	2.1	2.5	811
28	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	回鍋肉 肉片、高麗菜、蔥 炒	丁香小魚豆干 豆干、小魚乾、花生 炒	蔬菜冬粉 豆干、冬粉 煮	有機 青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820

三色豆裡面包含了玉米、豌豆仁以及紅蘿蔔，除了紅蘿蔔以外，其他兩種都屬於澱粉類喔！

78 統鮮美食 112年8-9月菜單



新泰國中

* 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

營業時間：週一至週五(營業時間 6:30-14:00)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全餐 供應 時間	原 價	現 價	原 價	現 價	原 價
30	三	蔥爆肉絲 炒飯 <small>白米+豬肉絲+玉米粒+蔥</small>	京醬肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥+炒</small>	福州丸 <small>(半成品)福州丸+白蘿蔔+蔥</small>	螞蟻上樹 <small>綠豆芽+冬菇+豬絞肉+炒</small>	青菜	金菇海芽湯 <small>海芽+味噌+金針菇</small>		6:3	26	25	26	816	
31	四	白飯 <small>白米</small>	炸鹹酥雞 <small>雞肉+1片</small>	玉米起司奶醬炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+起司+炒</small>	開陽時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+蝦米+炒</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+筍絲+紅蘿蔔</small>	水果	6:4	24	25	25	803	
1	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+洋蔥+紅蘿蔔+洋蔥+煮</small>	柴魚關東煮 <small>(半成品)柴魚+油豆腐+白蘿蔔+雞味+黑輪+煮</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇+炒</small>	青菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜+雞骨+紅蘿蔔</small>		6:4	25	24	26	813	
4	一	白飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛魚 <small>(調理品)鯛魚+1片</small>	蘿蔔排骨羹 <small>白蘿蔔+豬肉塊+芹菜+煮(筍+)</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜+炒</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+湯料+香菇</small>		6:3	26	25	26	816	
5	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	港式叉燒肉 <small>豬肉絲+燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔥+炒</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔+炒</small>	青菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>	水果	6:5	25	24	25	815	
6	三	番茄肉醬 義大利麵 <small>麵+豬肉+洋蔥+番茄</small>	烤雞肉捲 <small>(調理品)雞肉捲+1捲</small>	地瓜 薯條 <small>地瓜+薯條+烤</small>	清炒鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+木耳+煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔+筍+煮</small>		6:4	26	26	24	816	
7	四	小米飯 <small>白米+小米</small>	黑胡椒肉片 <small>豬肉片+洋蔥+炒</small>	麥香雞 <small>(半成品)麥香雞排+1片</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇+煮</small>	有機蔬菜	日式味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6:3	26	23	25	806	
8	五	白飯 <small>白米</small>	蒜蓉醬 佐油豆腐 <small>油豆腐+蒜蓉+煮</small>	焗烤 卡菲薯塊 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+起司+地瓜+烤</small>	油蔥四季 <small>四季豆+彩椒+油蔥酥+炒</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>	蘋果麵包	6:2	25	25	26	801	
11	一	白飯 <small>白米</small>	冰糖豬腳 <small>豬肉塊+豬腳+香菇+煮</small>	糖醋魚排 <small>虱目魚+糖醋+炒</small>	脆炒豆薯 <small>豆薯+青菜+炒</small>	青菜	酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔+筍+煮</small>		6:4	25	26	27	822	
12	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	炸 雞翅 <small>雞翅+1片</small>	五彩肉蓉 <small>玉米+豬肉+紅蘿蔔+菜蔬+毛豆+炒</small>	快炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+炒</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海芽+雞蛋+味噌</small>	水果	6:3	25	25	26	808	
13	三	古早味 肉絲油飯 <small>白米+肉絲+豬肉塊+香菇</small>	醬燒豬排 <small>牛柳豬排+1片</small>	蒸餃 <small>(半成品)豬肉菜餃+2+蒸</small>	韓拌黃芽 <small>黃豆芽+小黃瓜+海帶芽+炒</small>	青菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+雞骨+芹菜</small>		6:3	25	26	27	815	
14	四	白飯 <small>白米</small>	沙嗲乾鍋雞 <small>雞肉塊+彩椒+炒</small>	貢丸油豆腐滷味 <small>油豆腐(半成品)貢丸+紅蘿蔔+煮</small>	蒜拌花椰 <small>綠花椰+白花椰+蒜+炒</small>	有機蔬菜	洋芋排骨湯 <small>洋芋+排骨+大骨+七+雞骨</small>	水果	6:4	24	24	25	801	
15	五	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	回鍋肉 <small>豬肉+洋蔥+炒</small>	滷蛋 <small>雞蛋+時蔬+滷</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜+炒</small>	青菜	米粉湯 <small>米粉+高麗菜+芹菜+香菇</small>		6:3	25	25	26	808	
18	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	酸甜果香雞 <small>雞肉+鳳梨+洋蔥+燒</small>	奶香豚肉煲 <small>大白菜+凍豆腐+雞肉+金針菇+奶粉+煮</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+川耳+炒</small>	青菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨</small>	履歷豆奶 (供餐滿10天供應) 6:3	24	25	26	801		
19	二	白飯 <small>白米</small>	蒜味豬肉條 <small>豬肉條+1條</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥+炒</small>	味噌蘿蔔 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+筍+煮</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針菇+雞骨</small>	水果	6:4	25	24	25	808	
20	三	焗烤 青醬鮮菇 義大利麵 <small>麵+青醬+紅蘿蔔</small>	炸 香雞排 <small>牛柳雞排+1片</small>	椒鹽 海鮮丸 <small>(半成品)海鮮丸+2+炒</small>	鍋燒白菜 <small>白菜+紅蘿蔔+香菇+煮</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋+芹菜</small>		6:5	25	24	25	815	
21	四	白飯 <small>白米</small>	薑汁燒豚肉 <small>豬肉塊+洋蔥+金針菇+煮</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋+香菇+蒸</small>	玉筍花椰 <small>鴨豆腐+白豆仁+玉米粒+煮</small>	有機蔬菜	客家板條湯 <small>板條+大白菜+香菇+紅蘿蔔</small>	水果	6:4	24	25	25	803	
22	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+煮</small>	柴魚蒲燒甜條 <small>(半成品)甜不辣+柴魚粒+洋蔥+菜蔬+炒</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+煮</small>	青菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		6:3	25	25	26	808	
23	六	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	無錫滷肉 <small>豬肉塊+白蘿蔔+蔥+滷</small>	蜜地瓜 <small>地瓜+燒</small>	酸辣豆腐 <small>豆腐+竹筍+木耳+煮</small>	青菜	味噌湯 <small>海帶芽+金針菇+味噌</small>		6:4	25	25	26	815	
25	一	白飯 <small>白米</small>	泰式椒麻雞 <small>雞肉塊+洋蔥+彩椒+煮</small>	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉塊+地瓜+蔥+煮</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6:3	25	25	25	804	
26	二	紅藜胚芽飯 <small>白米+紅藜+胚芽米</small>	醬燒魚排 <small>魚排+1條</small>	西滷肉 <small>大白菜+豆腐+豬肉片+竹筍+香菇+煮</small>	鄉村粉絲 <small>洋菜+冬菇+紅蘿蔔+炒</small>	青菜	蘿蔔油腐湯 <small>白蘿蔔+油豆腐+香菇+煮</small>	水果	6:5	24	24	25	808	
27	三	黃金泡菜 炒烏龍 <small>麵+泡菜+雞肉絲</small>	洋蔥豬排 <small>(調理品)豬排+1塊</small>	雞粒炒蛋 <small>雞蛋+雞肉+玉米+炒</small>	清炒鮮瓜 <small>時瓜+紅蘿蔔+煮</small>	青菜	鮮蔬雞湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+玉米+肉+雞骨</small>		6:4	25	24	25	808	
28	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	東埔寨椰香雞 <small>雞肉塊+馬鈴薯+椰絲+小魚乾+炒</small>	春捲 <small>(半成品)春捲+1+炒</small>	肉絲豆芽 <small>綠豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔+炒</small>	有機蔬菜	番茄燉湯 <small>番茄+芹菜+洋菜+洋芋+排骨</small>	水果	6:4	25	24	25	808	
* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、鬆餅穀物、豆、魚及其製品，不適宜其過敏體質者食用 * * *														

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適宜過敏體質者食用 * * *

★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。