



◎地址: 新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線: (02) 2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用精製巧克食品 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等, 不适合其過敏體質者食用◎營養師: 黃靖芸(營養字第 011869 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	一	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜-煮	什錦鹽水雞 蔬菜, 雞肉, 竹筍-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標章蔬菜 柴香味噌湯 豆腐, 蔬菜, 柴魚片		5.7	2.3	2.1	2.3	728
2	二 蔬食	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥爆干片 豆干, 蔬菜-炒	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蔬菜-炒	芹香海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	有機蔬菜 金針蔬菜湯 金針花, 蔬菜	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.4	740
3	三	白飯 白米	蒜香肉柳 豬柳, 洋蔥, 蔬菜-炒	沙茶油腐雞 油豆腐, 雞肉, 蔬菜-燒	時蔬炒筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜-炒	標章蔬菜 雪蓮子 木瓜雞湯 青木瓜, 雞肉, 鷹嘴豆		5.5	2.4	2.1	2.4	726
4	四	肉燥南瓜 炒雙粉 米粉, 冬粉, 南瓜, 豬肉, 蔬菜	滷味雞翅 三節雞翅 X1-油	豆沙麻糬球 豆沙麻糬球 X2-炸	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 川菜肉絲湯 川菜, 肉絲, 酸菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
5	五	白飯 白米	糖醋鮮魚 魚肉, 蔬菜, 鳳梨-燒	醬燜嫩腐 豆腐, 絞肉, 青蔥-煮	堅果 田園什錦 玉米, 蔬菜, 堅果-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.6	2.3	2	2.3	718
8	一	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	香烤小雞腿 翅小腿 X2-烤	臊子拌香干 豆干丁, 絞肉, 毛豆, 蘿蔔-煮	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	標章蔬菜 巧達濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.5	2.4	2.1	2.4	726
9	二	白飯 白米	墨西哥燉肉 豬肉, 洋芋, 毛豆, 茄子-燉	魚蛋鍋物燒 蔬菜, 黃金魚蛋, 魚卵捲-燒	油片鮮瓜 鮮瓜, 油片, 蔬菜-煮	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 蔬菜, 小魚干		5.7	2.3	2.2	2.3	730
10	三	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉, 地瓜-燒	紅燒鮮菇凍腐 凍豆腐, 鮮菇, 玉米-煮	紅絲花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 筍香排骨湯 竹筍, 湯排, 鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
11	四	糙米飯 白米, 糙米	醬淋魚排 魚排 X1-燒	黑干酸菜雞 雞肉, 黑豆干, 酸菜-燒	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-炒	標章蔬菜 蔬菜雞湯 蔬菜, 雞肉		5.5	2.4	2.1	2.4	726
12	五	白飯 白米	紫蘇梅醬雞 雞肉, 竹筍, 青蔥, 梅醬-煮	洋芋歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 毛豆-炒	打拋條豆 條豆, 絞肉, 番茄, 九層塔-炒	標章蔬菜 南洋 肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 肉骨茶包		5.5	2.5	2	2.4	731
15	一	燕麥飯 白米, 燕麥	炸香酥肉排 豬排 X1-炸	酸甜醬雞肉 雞肉, 洋蔥, 彩椒-燒	腐皮絲瓜 絲瓜, 豆皮, 蔬菜-煮	標章蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌	豆奶	5.5	2.4	2.1	2.3	721
16	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
17	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	鐵板炒肉 豬肉, 洋蔥, 黃豆芽-炒	孜然洋芋雞 洋芋, 雞肉, 蔬菜-燒	鮮菇炒筍 竹筍, 鮮菇, 蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑		5.7	2.3	2.1	2.4	732
18	四	香菇肉絲 油飯 糯米, 白米, 肉絲, 香菇, 木耳	紐澳良烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	蒸餃 蒸餃 X2-蒸	塔香海根 海帶根, 蔬菜, 九層塔-炒	標章蔬菜 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.4	726
19	五	端午節										
22	一	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲 X1-烤	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜-炒	標章蔬菜 筍片海芽湯 竹筍, 海芽, 肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
23	二	羅勒鮮茄 義大利麵 麵, 蔬菜, 豬肉, 番茄	古早味豬排 豬排 X1-油	奶滋可樂餅 奶滋可樂餅 X1-炸	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆皮-煮	有機蔬菜 豆腐大醬湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇		5.7	2.4	2.2	2.4	742
24	三	白飯 白米	義式茄汁雞肉 雞肉, 番茄, 玉米-煮	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-煮	標章蔬菜 玉米濃湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋		5.6	2.3	2.2	2.3	723
25	四	小米飯 白米, 小米	客家扣豬腳 豬肉, 豬腳, 筍筴, 梅菜-燉	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 蔬菜, 蒟蒻條-燒	標章蔬菜 洋芋雞湯 洋芋, 雞肉, 蔬菜		5.6	2.4	2.1	2.4	733
26	五	白飯 白米	蠔燒車輪雞 雞肉, 小饅頭, 青蔥-燒	炸醬肉燥干丁 豆干丁, 洋蔥, 豬肉, 毛豆-炒	海菜彩絲 海帶絲, 蔬菜-炒	標章蔬菜 鮮菇排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	薑汁肉片 豬肉, 洋蔥, 鮮菇-炒	三杯米糕雞 雞肉, 米血糕, 竹筍, 九層塔-燒	紅蘿高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 雞蛋豆腐羹 豆腐, 雞蛋, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.4	735



雙翼食品 115年6月菜單

興南國小



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	全蛋	豆魚	蔬菜	油鹽	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	沙茶炒肉 豬肉、時蔬 炒	什錦燴肉羹 筍、肉羹、紅蘿蔔 煮	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
2	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋 煮	川味麻辣豆腐 豆腐、絞肉 燒	砂鍋粉絲 冬粉、白菜 煮	有機 青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜、菇	回饋 豆奶	5.5	2.6	2.3	2.4	746
3	三	胚芽飯 白米、胚芽	紅蔥肉排 豬排X1 滷	蘑菇薯塊燉雞 洋芋、雞肉、菇 煮	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜 煮	履歷 青菜	海帶雞湯 海帶、雞肉、雞骨架		5.5	2.4	2.2	2.5	735
4	四	白飯 白米	炸魚排 魚排X1 炸	下飯肉燥乾丁 乾丁、絞肉 煮	木耳四季 條豆、木耳 煮	履歷 青菜	糯米排骨湯 洋芋、糯米、大骨		5.4	2.6	2.3	2.5	743
5	五	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	木須炒蛋 洋蔥、木耳、紅蘿蔔、蛋 炒	脆炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹		5.4	2.4	2.4	2.5	731
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	烤肉醬甜不辣 甜不辣、洋蔥 炒	小瓜金玉 玉米、小黃瓜 煮	履歷 青菜	麵線湯 麵線、時蔬		5.5	2.4	2.3	2.5	735
9	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥、菇 炒	茶葉蛋 蛋X1 滷	炒甘藍菜 高麗菜、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.6	2.5	2.1	2.5	745
10	三	白飯 白米	香菇冬瓜雞 雞肉、冬瓜、菇 煮	豆干小炒 豆干、豬肉 炒	奶香白菜 白菜、南瓜 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨		5.5	2.4	2.3	2.4	731
11	四	沙茶炒烏龍 麵、時蔬	叻沙肉排 豬排X1 燒	黃金地瓜球 地瓜球X3 烤	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜、木耳 煮	履歷 青菜	柴魚味噌湯 時蔬、腐皮、味噌、柴魚		5.4	2.5	2.4	2.5	738
12	五	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉X3 炸	金湯酸菜鍋 凍豆腐、白菜、豬肉、酸菜、時蔬 煮	雙色花椰 花椰菜 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋		5.4	2.5	2.4	2.6	743
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	馬鈴薯燉魚 魚肉、洋芋 煮	椰汁肉醬粉絲 冬粉、豆芽、絞肉、咖哩、椰奶 煮	四季炒雞 條豆、雞絞肉、菇、紅蔥 炒	履歷 青菜	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、雞骨架	回饋 豆奶	5.6	2.6	2.1	2.4	748
16	二	香菇豬肉油飯 白米、糯米、菇、肉	嫩汁雞翅 雞翅X1 燒	奶黃醬肉丸 南瓜、肉丸X1 煮	哨子嫩腐 油豆腐、肉 燒	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包		5.4	2.5	2.3	2.4	731
17	三	燕麥飯 白米、燕麥	竹筍燒肉 豬肉、竹筍 燒	白菜燒雞 白菜、雞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	苳菜大瓜湯 黃瓜、苳菜		5.4	2.6	2.0	2.4	731
18	四	白飯 白米	炸雞排 雞排X1 炸	玉米炒蛋 玉米、蛋 炒	紅蔥高麗 高麗菜、紅蔥 煮	履歷 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.5	730
22	一	炸醬乾拌麵 麵、豆干、肉	塔香肉排 豬排X1 燒	番茄歐姆蛋 番茄、蛋 炒	薑絲海根 海帶根 煮	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇		5.5	2.4	2.4	2.5	738
23	二	五穀飯 白米、五穀米	青醬菇雞 雞肉、洋芋、菇 煮	黃瓜豬肉 黃瓜、豬肉 煮	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 煮	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.5	2.2	2.4	736
24	三	白飯 白米	紅燒小排 豬肉、小排、蘿蔔 燒	蒜香玉米雞蓉 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔 煮	翠炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	針菇鮮瓜湯 冬瓜、針菇		5.4	2.5	2.3	2.4	731
25	四	胚芽飯 白米、胚芽米	炸雞翅 雞翅X1 炸	味噌豚肉煲 蘿蔔、豬肉、玉米 煮	脆炒三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	酸辣湯 筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔		5.5	2.4	2.1	2.5	730
26	五	白飯 白米	宮保醬溜魚 魚肉、時蔬 煮	雞堡排 雞堡排X1 烤	蜜汁豆干 豆干、芝麻 炒	履歷 青菜	南瓜大骨湯 南瓜、大骨		5.4	2.4	2.4	2.5	731
29	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉、泡菜 煮	滷味拼盤 豆製品、時蔬、丸子 煮	鮮炒時蔬 花椰菜、木耳 煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽		5.4	2.5	1.8	2.5	723