雙翼食品 114年5月菜單

樂善國小

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).方慈靄(第8670號).李賢蓉(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	蔥油雞 雞肉.蘿蔔 煮	玉米炒蛋 玉米.蛋.紅蘿蔔 煮	木耳花椰 花椰菜.木耳	有機青菜	結頭排骨湯 結頭菜.排骨		5.4	2.6	2.0	2.5	736
2	五	白飯 白米	滷肉排 豬排X1 煮	奶醬白菜雞 大白菜.雞肉.南瓜 煮	金菇條豆 條豆.金針菇 煮	有機青菜	菜脯雞湯 蘿蔔.雞骨.菜脯		5.4	2.5	2.3	2.4	731
5	一	麥片飯 白米.麥片	雞肉親子丼 雞肉.洋蔥.蛋 煮	冬瓜燒肉 冬瓜.麵輪.豬肉 燒	雙色高麗 高麗菜.紅蘿蔔 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐.小魚干.味噌		5.5	2.5	2.3	2.4	738
6	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	花枝捲 花枝捲X1 烤	韭炒豆芽 豆芽.韭菜 炒	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄.蛋	水果	5.5	2.6	2.3	2.4	746
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	季節青菜	榨菜三絲湯 竹筍.榨菜.紅蘿蔔		5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	四	燕麥飯 白米.燕麥	炸魚排 魚排X1 炸	番茄豆腐 豆腐.番茄 煮	塔香海絲 海絲.九層塔 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		5.4	2.6	2.3	2.5	743
9	五	肉醬 義大利麵 麵.時蔬	羅勒烤雞排 雞排x1 烤	地瓜薯條 地瓜薯條 烤	蒜香花椰 花椰菜.紅蘿蔔 炒	有機青菜	蜜豆芋圓 蜜豆.芋圓		5.4	2.4	2.4	2.5	731
12	一	糙米飯 白米.糙米	炸雞翅 雞翅x1 炸	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		5.5	2.4	2.3	2.5	735
13	二	紫米飯 白米.紫米	蘿蔔燒肉 豬肉.小排.蘿蔔 煮	雞堡排 雞堡排X1 烤	醬炒冬粉 冬粉.時蔬 炒	有機青菜	磨菇濃湯 洋芋.菇		5.6	2.5	2.1	2.5	745
14	三	白飯 白米	蜜 醬 雞 腿 排 雞排X1 煮	白菜豬腳 大白菜.豬腳.木耳 煮	雙色花椰 花椰.紅蘿蔔 炒	季節青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜.排骨		5.5	2.4	2.3	2.4	731
15	四	麥片飯 白米.麥片	宮保魚 魚肉.豆腐.小黃瓜 煮	菜脯炒蛋 菜脯.蛋 炒	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		5.4	2.5	2.4	2.5	738
16	五	白飯 白米	照燒雞丁 雞肉.洋芋 煮	番茄莎莎肉醬 番茄.洋蔥.絞肉 煮	海結蘿蔔 海結.蘿蔔 油	有機青菜	黑糖QQ 黑糖.QQ		5.4	2.5	2.4	2.6	743
19	一	小米飯 白米.小米	豬排 豬排x1 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		5.5	2.4	2.4	2.5	738
20	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋.紅蘿蔔 煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉 煮	玉米鮑菇 玉米.鮑菇 煮	有機青菜	味噌蛋花湯 洋蔥.海芽.蛋.味噌		5.5	2.5	2.2	2.4	736
21	三	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	紅燒肉 豬肉.蘿蔔 油	黃瓜肉羹 黃瓜.肉羹 煮	條豆雙絲 條豆.紅蘿蔔 煮	季節青菜	大滷湯 豆腐.時蔬.金針菇		5.4	2.5	2.3	2.4	731
22	四	雜糧飯 白米.雜糧	糖醋雞 雞肉.時蔬 煮	蒸蛋 蛋.蔥 蒸	蔥油拌蔬 豆芽.紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米大骨湯 玉米.排骨		5.5	2.4	2.1	2.5	730
23	五	乾拌麵 麵.豆干.絞肉	炸魚條 魚條X2 炸	茄醬黑輪 黑輪片X1 炒	鹽味筍丁 竹筍 煮	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁		5.4	2.4	2.4	2.5	731
26	一	白飯 白米	燒雞翅 雞翅x1 燒	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		5.6	2.6	2.1	2.4	748
27	二	胚芽飯 白米.胚芽	炸豬肉酥 豬肉.時蔬 炸	醬炒百頁雞 百頁.雞肉.紅蘿蔔 煮	蒜香海帶 海帶 煮	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜.雞肉	豆奶	5.4	2.5	2.3	2.4	731
28	三	蕎麥飯 白米.喬麥	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	季節青菜	竹筍排骨湯 竹筍.排骨		5.4	2.6	2.0	2.4	731
29	四	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉.洋蔥.豆芽 炒	咖哩福州丸 福洲丸x1.洋芋 煮	紅片高麗 高麗.紅蘿蔔 炒	有機青菜	海芽針菇湯 海芽.金針菇		5.5	2.4	2.1	2.5	730