



# 雙翼食品 113年4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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝維(第4985號).方慈暉(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	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱品
1	一	雜糧飯 白米雜糧	高麗炒豬 豬肉,高麗 燒	玉米炒蛋 玉米,蛋,紅蘿蔔 炒	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 蘿蔔,味噌		5.5	2.5	1.7	2.4	723
2	二	風味炒麵 麵,時蔬	鹽酥雞 雞肉,炸	海苔薯條 薯條,海苔粉 烤	可樂餅 可樂餅X1 烤	有機 青菜	珍珠奶茶 珍珠,紅茶		5.4	2.5	1.6	2.5	718
3	三	校慶補休不供餐											
8	一	白飯 白米	金菇 雞肉燒 雞肉,洋蔥,金針菇 燒	芋薯燉肉 洋芋,豬肉,芋頭 燉	木耳扁蒲 扁蒲,木耳 煮	履歷 青菜	結頭豬肉湯 結頭菜,豬肉		5.6	2.5	1.7	2.4	730
9	二	燕麥飯 白米,燕麥	京醬炒肉 豬肉,豆芽,小黃瓜 炒	番茄豆腐 豆腐,番茄,絞肉 炒	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.4	2.4	1.7	2.5	713
10	三	白飯 白米	羅勒青醬雞 雞肉,洋芋,九層塔 煮	蝦捲 蝦捲X1 烤	碧綠鮮蔬 花椰菜 煮	季節 青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
11	四	五穀飯 白米,五穀米	豬排 豬排x1 滷	魷魚羹燴瓜 黃瓜,魷魚羹 燴	炒海帶絲 海帶絲,紅蘿蔔 炒	有機 青菜	味噌湯 海芽,蛋		5.4	2.5	1.8	2.4	719
12	五	白飯 白米	滷蛋 蛋x1,時蔬 滷	蔥爆豆干 豆干,豬肉,蔥 炒	香菇白菜 白菜,菇 煮	有機 青菜	綠豆QQ 綠豆,QQ	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
15	一	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥 炒	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	燒桂竹筍 竹筍,紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉		5.5	2.5	1.7	2.5	728
16	二	胚芽飯 白米,胚芽米	彩椒雞 雞肉,彩椒 煮	肉醬薯塊 洋芋,絞肉,紅蘿蔔 煮	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜 炒	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐,味噌		5.4	2.4	1.7	2.5	713
17	三	糙米飯 白米,糙米	花生豬腳 豬肉,豬腳,花生 滷	四季雞茸 條豆,雞絞肉,紅蔥 煮	芝麻方干 豆干,芝麻 煮	季節 青菜	海味金菇湯 海芽,金針菇		5.5	2.5	1.8	2.4	726
18	四	白飯 白米	蒜香魚丁 魚肉,蒜 炸	炸醬丸仔燒 油豆腐,丸 煮	白菜滷 白菜,木耳,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	冬瓜豬肉湯 冬瓜,豬肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	五	榨醬麵 麵,豆干	木須炒蛋 洋蔥,蛋,木耳,紅蘿蔔 炒	壽喜燒雙餉 米血糕,百頁,菇 煮	紅絲青花 花椰菜,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	結頭菜雞湯 結頭菜,雞肉		5.5	2.4	1.7	2.4	716
22	一	白飯 白米	冬瓜雞 雞肉,冬瓜 燒	肉末粉絲 寬粉,絞肉,豆芽 煮	炒高麗菜 高麗菜,木耳 炒	履歷 青菜	筍絲豆腐湯 豆腐,筍,紅蘿蔔		5.6	2.5	1.7	2.4	730
23	二	五穀飯 白米,五穀米	筍香滷肉 豬肉,筍 滷	海山醬甜條 甜不辣,洋蔥 燒	木耳椰菜 花椰菜,木耳 煮	有機 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇,柴魚		5.4	2.5	1.6	2.4	714
24	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉,菇,九層塔 炒	白菜肉片 白菜,肉片,蝦皮,菇 滷	滷味 蘭花乾,素肚 滷	季節 青菜	羅宋湯 洋芋,番茄,洋蔥		5.5	2.4	1.7	2.4	716
25	四	雜糧飯 白米,雜糧米	炸魚排 魚排x1 炸	燒豆腐 凍豆腐,豆腸,酸菜,木耳 煮	鮮蔬大瓜 黃瓜,紅蘿蔔 煮	有機 青菜	麻油雞湯 高麗菜,雞肉		5.5	2.5	1.8	2.5	730
26	五	白飯 白米	烤雞排 雞排x1 烤	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	醬燒海根 海帶根 燒	有機 青菜	小魚味噌湯 豆腐,小魚干	回饋 豆漿	5.5	2.4	1.7	2.4	716
29	一	糙米飯 白米,糙米	紅燒魚 魚肉,洋芋 煮	回鍋肉片 豆干,高麗菜,豬肉 炒	翠炒雙絲 豆芽,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	三絲湯 刈薯,豬肉,木耳		5.5	2.5	1.7	2.5	728
30	二	白飯 白米	滑蛋親子丼 雞肉,洋蔥,蛋 炒	筍香肉燥 筍,絞肉,菇,紅蘿蔔 煮	鮮蔬條豆 條豆,木耳 煮	有機 青菜	地瓜粉圓 地瓜,粉圓		5.4	2.4	1.7	2.4	709