



雙翼食品110年5月菜單海山高中



符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，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)、陳盈靜(第5803號)、方慈霞(第8670號)、羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	穀類	魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	米血糕雞丁 雞肉、▲米血糕 煮	豬肉豆腐 豆腐、豬肉、毛豆、沙茶 煮	木耳花椰 花椰菜、木耳 煮	履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、洋蔥仁、大骨	水果	6.5	2.7	2	2.6	825
4	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	茄汁豬排X1 豬排x1 煮	雞蓉玉米蛋 玉米、蛋、雞肉 炒	蝦味高麗 高麗、木耳、櫻花蝦 炒	履歷青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚		6.6	2.4	2	2.6	809
5	三	白飯 白米	雞肉捲X1 雞肉捲x1 烤	蘿蔔貢丸X1 蘿蔔▲貢丸、芹菜 煮	海帶雙絲 海帶、金針菇、蔥 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	起酥肉鬆					
6	四	地瓜飯 白米、地瓜	梅干燒豬肉 豬肉、小排、梅干 滷	花生豆干 豆干、絞肉、花生 煮	粉絲白菜 大白菜、鮮菇、冬粉 煮	★有機青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋		6.5	2.7	2	2.5	820
7	五	香菇油飯 白米、糯米、香菇	魚排X1 魚排x1 炸	雞翅X1 雞翅x1 煮	木耳黃瓜 大瓜、木耳 煮	履歷青菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲	水果	6.5	2.6	2	2.5	813
10	一	白飯 白米	炸雞排X1 雞排x1 炸	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	花生海帶 海帶、紅蘿蔔、花生 煮	履歷青菜	米粉湯 米粉、豬肉、豆芽	水果	6.8	2.7	2	2.5	841
11	二	糙米飯 白米、糙米	鮑菇肉片 豬肉、鮑菇 炒	油豆腐雞肉 油豆腐、雞肉、小黃瓜 炒	高麗冬粉 高麗、冬粉 炒	履歷青菜	筍香雞湯 竹筍、雞肉		6.7	2.7	2	2.7	843
12	三	白飯 白米	番茄燉雞 雞肉、番茄、洋蔥 煮	菜脯蛋 菜脯、蛋 炒	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋、鮑菇	墨西哥麵包					
13	四	胚芽飯 白米、胚芽	無錫醬豬肉 豬肉、小排、紅蘿蔔 滷	小魚豆干 豆干、小魚干 炒	韭炒豆芽 洋蔥、豆芽、韭菜 炒	★有機青菜	赤肉湯 蘿蔔、木耳、豬肉		6.4	2.5	2	2.6	803
14	五	番茄肉醬麵 麵、番茄、絞肉	烤雞排X1 雞腿排x1 烤	海苔薯瓣X4 薯瓣x4、海苔粉 烤	菇燒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、鮑菇 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽、蛋	水果	6.6	2.4	2	2.6	809
17	一	紅藜米飯 白米、紅藜米	醬豬排X1 豬排x1 燴	蘿蔔雞丁 蘿蔔、雞肉、木耳 煮	鮮菇高麗 高麗菜、紅蘿蔔、鮮菇 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、刈薯、木耳	水果	6.6	2.5	2	2.6	817
18	二	白飯 白米	沙嗲雞腿X1 雞腿x1 煮	番茄肉醬 蕃茄、洋蔥、豬肉 煮	黃芽寬粉 黃豆芽、寬粉 炒	履歷青菜	青木瓜湯 青木瓜、豬肉		6.7	2.6	2	2.7	836
19	三	小米飯 白米、小米	花生豬腳 豬腳、花生 煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒	茄汁油腐 油豆腐、紅蘿蔔 滷	履歷青菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞肉	香蒜麵包					
20	四	白飯 白米	鹽酥雞X3 雞丁x3 炸	紅燒小排 豆干、豬肉、小排 滷	雙色花椰 青白花椰、紅蘿蔔 炒	★有機青菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔		6.4	2.5	2	2.7	807
21	五	沙茶肉絲炒麵 麵、時蔬、肉絲	五香焢肉X1 焢肉片x1 滷	麥克雞塊X2 ▲雞塊x2 烤	刈薯條豆 條豆、刈薯 炒	履歷青菜	海菜蛋花湯 海帶、蛋	水果	6.5	2.5	2	2.8	819
24	一	雜糧飯 白米、雜糧	蔥油雞 雞丁、蔥 煮	芝麻豆干 豆干、芝麻 炒	黃瓜炒肉 黃瓜、豬肉、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	水果	6.8	2.6	2	2.6	838
25	二	白飯 白米	滷豬排X1 豬排x1 滷	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	花椰百頁 花椰、百頁 炒	履歷青菜	芋頭西米露		6.5	2.7	2	2.6	825
25	二	白飯 白米	梅干燒油腐 油豆腐、筍、梅干 滷	蒸蛋 蛋、時蔬 蒸	花椰百頁 花椰、百頁 炒	履歷青菜		芋頭、西谷米		6.5	2.7	2	2.6
26	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛x1 蒸	奶油雞丁 洋蔥、雞丁、奶油 炒	菇炒高麗 高麗菜、香菇 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	波蘿麵包					
27	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	甜不辣X1 ▲甜不辣x1 煮	麵筋絲瓜 絲瓜、麵筋 煮	★有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.7	2	2.6	832
28	五	咖哩鳳梨炒飯 白米、時蔬、咖哩粉	香草鮮魚排X1 烏魚x1、香草 烤	春捲X1 ▲春捲x1 炸	堅果玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔、堅果 煮	履歷青菜	羅宋湯 蕃茄、洋芋、絞肉	水果	6.8	2.6	2	2.5	834
31	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒	煮大白菜 大白菜、豬腳、紅蘿蔔 炒	海結滷味 海帶結、油豆腐 滷	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨	水果	6.4	2.7	2	2.5	813

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品等，不適合過敏體質者食用 * * *

▲：加工品(≤2次/週) ●：芫荽(≤1次/週) ★：有機青菜(1次/週)