



# 雙翼食品 110年6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)、張殊純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(第3670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	油	熱
1	二	白飯 白飯	咖哩豬 豬肉、洋芋 煮	奶香花枝丸X2 ▲花枝丸x2,玉米,奶油 炒	花椰炒肉 花椰菜,雞肉 炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋		6.5	2.6	2.2	2.5	818
2	三	紫米飯 白米,紫米	小黃瓜雞丁 雞肉,小黃瓜,蝦果 炒	菜脯炒蛋 菜脯,蛋 炒	豆薯四季 豆薯,條豆,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	玉米排骨湯 玉米,排骨	起酥奶酥	6.6	2.5	2	2.7	821
3	四	白飯 白米	咕咾肉X3 豬肉x3 炸	毛豆玉米 玉米,雞肉,紅蘿蔔,毛豆 煮	蝦米白菜 白菜,木耳,蝦米 煮	★有 機青 菜	酸辣清湯 豆腐,竹筍,木耳,蛋		6.6	2.5	2.1	2.5	815
4	五	番茄肉醬麵 麵,番茄,絞肉	雞排X1 雞排x1 燒	麥克雞塊X2 ▲雞塊x2 烤	彩椒銀芽 豆芽菜,彩椒 炒	履歷 青菜	南瓜濃湯 ●南瓜,洋芋	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
7	一	白飯 白米	花生豬腳 豬肉塊,豬腳,花生 滷	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	菇燒黃瓜 黃瓜,菇,木耳 煮	履歷 青菜	竹筍雞湯 竹筍,雞肉	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
8	二	胚芽飯 白米,胚芽	洋蔥雞肉 雞肉,洋蔥,蛋 燒	豆干米血糕 豆干,▲米血糕,芝麻 煮	炒高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,蒜 炒	履歷 青菜	小魚味噌湯 海帶芽,小魚干,白蘿蔔		6.4	2.6	2.1	2.7	817
9	三	白飯 白米	蠔油肉片 豬肉,豆干,金針菇,蠔油 煮	蘿蔔燒雞 蘿蔔,雞肉,青豆 燒	豆芽冬粉 豆芽,冬粉,紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋	起酥肉鬆	7	2.3	2	2.3	816
10	四	麥片飯 白米,麥片	三杯雞 雞肉,九層塔 炒	薯條X4 薯條x4,海苔粉 炸	金菇海絲 海帶絲,金針菇,芹菜 煮	★有 機青 菜	玉米濃湯 ●玉米,洋芋,蛋		6.5	2.6	2	2.5	813
11	五	家常炒麵 麵,洋蔥,時蔬	筍乾控肉X1 控肉x1 燒	刈包X1 刈包x1 蒸	芋頭白菜 白菜,芋頭,木耳 滷	履歷 青菜	刈薯雞湯 刈薯,雞肉	水果	6.6	2.5	2	2.5	812
15	二	地瓜飯 白米,地瓜	炸雞腿X1 雞腿x1 炸	紅燒豆腐 凍豆腐,豬肉,蔥 燒	鮮菇花椰 花椰菜,菇,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	三絲湯 筍絲,豬肉,香菇	水果	6.5	2.5	2	2.7	814
16	三	白飯 白米	味噌豬肉 豬肉,洋蔥,味噌 燒	香雞堡X1 ▲香雞堡x1 烤	玉米青豆 玉米,紅蘿蔔,青豆 煮	履歷 青菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐	波羅麵包	6.5	2.6	2	2.8	826
17	四	糙米飯 白米,糙米	奶油南瓜雞 雞肉,南瓜 煮	壽喜燒肉片 洋蔥,豬肉,金針菇,味淋 炒	海帶干絲 海帶絲,干絲 炒	★有 機青 菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨		6.5	2.6	2.1	2.5	815
18	五	櫻花蝦炒飯 白米,櫻花蝦	豬排X1 豬排x1 煮	花生麵輪雞 洋芋,麵輪,雞肉,花生 煮	泡菜年糕 泡菜,雞肉,年糕 煮	履歷 青菜	南瓜雞湯 南瓜,雞肉	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
21	一	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅x1 烤	咖哩油腐燒豬 油豆腐,豬肉,咖哩 煮	木耳扁蒲 扁蒲,木耳,玉米 煮	履歷 青菜	竹筍大骨湯 竹筍,大骨	水果	6.5	2.5	2	2.4	801
22	二	薏仁飯 白米,洋薏仁	蔥爆豬肉 豬肉,洋蔥 炒	玉米雞茸 玉米,時蔬,雞肉 煮	炒甘藍菜 高麗菜,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	米粉湯 米粉,時蔬,豬肉		6.6	2.5	2	2.5	812
23	三	白飯 白米	鹽酥雞X3 雞肉x3 炸	百頁肉蓉 百頁,絞肉,蔥 煮	花生海帶 海結,蘿蔔,花生 煮	履歷 青菜	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	香蒜麵包	6.5	2.5	2	2.6	810
24	四	雜糧飯 白米,雜糧	豬排X1 豬排x1 煮	咖哩蒸蛋 蛋,蔥,咖哩 蒸	刈薯雙色 刈薯,香菇,紅蘿蔔 炒	★有 機青 菜	味噌湯 豆腐,味噌		6.6	2.6	2.1	2.5	822
25	五	柴魚烏龍麵 烏龍麵,時蔬	糖醋魚X1 魚排x1,洋蔥,糖醋醬 燒	黑糖捲X1 ▲黑糖捲x1 蒸	蝦香白菜 白菜,紅蘿蔔,木耳,蝦皮 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨	水果	6.5	2.6	2	2.6	817
28	一	白飯 白米	五香控肉X1 控肉片x1 滷	醬爆米糕雞 ▲米血糕,雞肉,九層塔 炒	木耳鮮筍 竹筍,時蔬,木耳 炒	履歷 青菜	柴魚味噌湯 豆腐,柴魚,味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
29	二	紫米飯 白米,紫米	咖哩雞 雞肉,洋芋 煮	芝麻豆乾 豆干,芝麻 煮	地瓜X1 地瓜x1 烤	履歷 青菜	綠豆薏仁湯		6.5	2.6	2.1	2.5	815
29	二	紫米飯 白米,紫米	蒸蛋 蛋,香菇 蒸	芝麻豆乾 豆干,芝麻 煮	地瓜X1 地瓜x1 烤	履歷 青菜	綠豆,洋薏仁		6.6	2.5	2	2.4	808
30	三	白飯 白米	洋蔥燒肉 豬肉,洋蔥 燒	豆薯雞丁 豆薯,雞肉 煮	塔香海根 海帶根,九層塔 煮	履歷 青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉	蜂蜜麵包	6.6	2.6	2.2	2.7	834
7/1	四	雜糧飯 白米,雜糧	炸雞排X1 雞排x1 炸	鹹蛋油豆腐 油豆腐,南瓜,鹹蛋 燒	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔 煮	★有 機青 菜	羅宋湯 蘿蔔,洋蔥,番茄,絞肉		6.5	2.6	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) ●：茹芡(≤1次/週) ★：有機青菜(1次/週)