



雙翼食品113年3月素菜單

文青國小

本菜單全面提供非基改食物，且未使用輻射汙染食品。可能含有導致過敏食材，如大豆、蛋、奶、堅果，若有過敏體質者，敬請小心食用！

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).羅穎(第9836號)

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 根莖穀 | 魚蛋肉豆 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|----------|---------------------|-----|------|-----|-----|-----|
| 1 | 五 | 白飯 白米 | 香滷豆腐 豆腐,小黃瓜,滷 | 木耳冬瓜 冬瓜,木耳,煮 | 味噌蘿蔔 蘿蔔x1,味噌,煮 | 履歷 青菜 | 榨菜三絲湯 榨菜,豆薯,木耳 | 5.5 | 2.6 | 1.9 | 2.2 | 727 |
| 4 | 一 | 小米飯 白米,小米 | 紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮,炒 | 針菇花椰 花椰菜,金針菇,炒 | 椰香南瓜 南瓜,椰漿,煮 | 履歷 青菜 | 味噌蔬菜湯 高麗菜,玉米 | 5.5 | 2.5 | 1.9 | 2.1 | 715 |
| 5 | 二 | 鮮蔬炒麵 麵,時蔬 | 芹香豆腸 豆腸,芹菜,木耳,炒 | 白菜麵筋 大白菜,麵筋,紅蘿蔔,煮 | 海苔洋芋 洋芋x3,海苔粉,炸 | 有機 青菜 | 肉骨茶湯 蘿蔔,紅蘿蔔,肉骨茶包 | 5.5 | 2.6 | 1.9 | 2.2 | 727 |
| 6 | 三 | 白飯 白米 | 三杯素雞 素雞,香菇,煮 | 清炒大瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,炒 | 菇炒四季 條豆,菇,炒 | 履歷 青菜 | 什錦羹湯 大白菜,筍,紅蘿蔔 | 5.5 | 2.5 | 1.9 | 2.3 | 724 |
| 7 | 四 | 紅扁豆飯 白米,紅扁豆 | 冬瓜麵輪 麵輪,冬瓜,青豆,煮 | 沙茶玉米 玉米段x1,素沙茶醬,炒 | 鮑菇高麗 高麗菜,杏鮑菇,紅蘿蔔,炒 | 履歷 青菜 | 刈薯菇湯 刈薯,香菇,金針菇 | 5.5 | 2.6 | 1.9 | 2.2 | 727 |
| 8 | 五 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 藥膳皮絲 皮絲,山藥,薏仁,紅棗,煮 | 黃芽炒蔬 黃豆芽,時蔬,煮 | 芝香牛蒡 牛蒡,芝麻,炒 | 履歷 青菜 | 番茄洋芋湯 番茄,洋芋 | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.2 | 722 |
| 11 | 一 | 白飯 白米 | 燒素排 素排x1,燒 | 菜脯玉米 玉米,菜脯,時蔬,炒 | 木耳冬瓜 冬瓜,木耳,燒 | 履歷 青菜 | 味噌湯 豆腐,味噌 | 5.5 | 2.6 | 1.9 | 2.2 | 727 |
| 12 | 二 | 紫米飯 白米,紫米 | 芝香麵腸 麵腸,芝麻,炒 | 塔香紫茄 紫茄,九層塔,煮 | 雙色花椰 青白花椰菜,炒 | 有機 青菜 | 結頭菜湯 結頭菜,薑 | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.2 | 724 |
| 13 | 三 | 紅藜麥飯 白米,紅藜麥 | 醬爆豆干 豆干,青椒,炒 | 椰汁白菜 大白菜,南瓜,椰漿,煮 | 芹炒木耳 芹,木耳,彩椒,炒 | 履歷 青菜 | 洋芋濃湯 洋芋,杏鮑菇 | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.2 | 722 |
| 14 | 四 | 野菇炊飯 白米,菇,紅蘿蔔 | 小瓜豆腸 豆腸,小黃瓜,炒 | 玉米高麗 高麗菜,玉米,紅蘿蔔,炒 | 豆瓣燒筍 筍,豆瓣醬,炒 | 履歷 青菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽,薑 | 5.5 | 2.6 | 1.9 | 2.2 | 727 |
| 15 | 五 | 白飯 白米 | 蠔油素肚 素肚,香菇,炒 | 滷海帶 海帶,蘿蔔,滷 | 彩椒刈薯 刈薯,彩椒,木耳,炒 | 履歷 青菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁 | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.2 | 724 |
| 18 | 一 | 胚芽飯 白米,胚芽米 | 三色干絲 豆干,絲,芹菜,紅蘿蔔,炒 | 香菇蒲瓜 扁蒲,香菇,炒 | 胡麻條豆 條豆,胡麻醬,炒 | 履歷 青菜 | 蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,菇 | 5.6 | 2.5 | 1.9 | 2.2 | 726 |
| 19 | 二 | 紅扁豆飯 白米,紅扁豆 | 家常豆腐 豆腐,素絞肉,青豆,煮 | 醬香冬粉 冬粉,豆芽,紅蘿蔔,炒 | 紅棗南瓜 南瓜,紅棗,煮 | 有機 青菜 | 大黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔 | 5.5 | 2.5 | 1.9 | 2.3 | 724 |
| 20 | 三 | 雜糧飯 白米,雜糧 | 香菇素雞 素雞,香菇,紅蘿蔔,煮 | 樹子冬瓜 冬瓜,青豆,樹子,煮 | 花生海帶 海帶,花生,滷 | 履歷 青菜 | 結頭菜湯 結頭菜,玉米 | 5.6 | 2.5 | 1.9 | 2.1 | 722 |
| 21 | 四 | 白飯 白米 | 鮑菇油腐 油豆腐,杏鮑菇,煮 | 椰香玉米 玉米段x1,椰漿,煮 | 木耳花椰 花椰菜,木耳,炒 | 履歷 青菜 | 酸菜湯 酸菜,筍片 | 5.6 | 2.5 | 1.9 | 2.2 | 726 |
| 22 | 五 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 素棒棒腿 素棒棒腿x1,煮 | 什錦筍丁 筍,毛豆,紅蘿蔔,煮 | 菇香高麗 高麗菜,菇,炒 | 履歷 青菜 | 冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁 | 5.6 | 2.5 | 2.0 | 2.1 | 724 |
| 25 | 一 | 香菇油飯 白米,糯米,香菇 | 糖醋麵腸 麵腸,鳳梨,彩椒,炒 | 蘿蔔糕 蘿蔔糕x1,蒸 | 針菇蒲瓜 蒲瓜,金針菇,炒 | 履歷 青菜 | 海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐 | 5.5 | 2.5 | 1.9 | 2.1 | 715 |
| 26 | 二 | 小米飯 白米,小米 | 小瓜素肚 素肚,小黃瓜,紅蘿蔔,炒 | 蜜汁地瓜 地瓜,芝麻,炒 | 豆豉季豆 條豆,紅蘿蔔,豆豉,炒 | 有機 青菜 | 白菜木耳湯 大白菜,紅蘿蔔,木耳 | 5.4 | 2.6 | 1.9 | 2.2 | 720 |
| 27 | 三 | 白飯 白米 | 海芽腐皮 豆皮,豆芽,海帶芽,炒 | 香草洋芋 洋芋,香草,煮 | 燒烤醬 紫米糕 紫米糕x1,燒烤醬,煮 | 履歷 青菜 | 芋香粥 白米,芋頭,香菇 | 5.6 | 2.6 | 2.0 | 2.2 | 736 |
| 28 | 四 | 紫米飯 白米,紫米 | 甜麵醬豆腸 豆腸,彩椒,炒 | 針菇四季 條豆,金針菇,炒 | 玉米三色 玉米,毛豆,紅蘿蔔,煮 | 履歷 青菜 | 蘿蔔湯 蘿蔔,芹 | 5.5 | 2.6 | 1.8 | 2.2 | 724 |
| 29 | 五 | 白飯 白米 | 栗子油腐 油豆腐,栗子,燒 | 泡菜年糕 年糕,泡菜,炒 | 枸杞冬瓜 冬瓜,枸杞,煮 | 履歷 青菜 | 玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔 | 5.5 | 2.5 | 2.0 | 2.2 | 722 |