



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