



雙翼食品 110年9月素食菜單

提供非基改
及三章1Q食材

中平國中

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),張殊嫻(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	全蛋	肉類	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	藥膳素肉 素鴨皮,山藥,洋芋 煮	彩椒百頁 彩椒,百頁,杏鮑菇 炒	塔香紫茄 茄子段,九層塔 炒	深綠時蔬	冬瓜湯 冬瓜,金針菇	水果	7	3	2	3	849
2	四	紫米飯 白米,紫米	滷黑豆干 大溪豆干丁 滷	紅燒獅子頭 素獅子頭*1,大白菜 燒	三色玉米 玉米,小黃瓜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	刈薯湯 刈薯,薑絲		7	2	2	3	841
3	五	香菇油飯 糯米,白米,香菇	燒油豆腐 油豆腐,九層塔 滷	醬炒素肚 素肚,小瓜 炒	烤地瓜 地瓜*1 烤	深綠時蔬	台式米粉湯 米粉,豆芽,油片絲 煮	蜂蜜麵包					
6	一	洋薏仁飯 白米,洋薏仁	酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	三杯豆皮 豆皮,菇,九層塔 炒	紅片絲瓜 絲瓜,紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	蘿蔔蓮藕湯 蘿蔔,蓮藕	水果	7	3	2	3	863
7	二	白飯 白米	滷嫩豆腐 豆腐 滷	四季干片 豆干,四季豆 炒	芹香豆芽 豆芽,芹菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	海芽湯 海帶芽,薑絲		7	2	2	3	820
8	三	玉米什錦炒飯 白米,玉米,紅蘿蔔	燒鱈魚排 素魚排*1 燒	泡菜凍豆腐 凍豆腐,泡菜 燒	金菇花椰 花椰,金針菇 炒	深綠時蔬	味噌湯 味噌,豆腐	水果	7	2	2	3	820
9	四	地瓜飯 白米,地瓜	香菇素瓜子肉 素鴨皮,乾香菇絲,冬瓜,碎瓜 滷	醬炒豆干 豆干,毛豆,芋頭 炒	麻油鮮菇 鮮菇,薑,高麗,枸杞 炒	有機青菜	竹筍湯 竹筍		7	3	2	3	863
10	五	白飯 白米	五更腸旺 豆腸,豆腐,白酸絲 燒	紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	燒蒲瓜 蒲瓜,香菇 燒	深綠時蔬	大瓜湯 青木瓜,金針菇	奶香手撕包					
11	六	白飯 白米	糖醋素肚 素肚,彩椒 炒	滷豆干 豆干x2 滷	燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔 燒	深綠時蔬	番茄金菇湯 番茄,金針菇		7	3	2	3	849
13	一	白飯 白米	芹香豆腸 豆腸,芹菜 炒	豆干筍丁 竹筍,豆干,毛豆 炒	滷鮮菇 香菇,時蔬 滷	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	水果	7	3	2	3	835
14	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇素雞 素雞,香菇 煮	芋頭素肉 素肉,芋頭,栗子 炒	炒高麗 高麗菜 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋		7	2	2	3	841
15	三	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩 燒	干片彩椒 豆干,彩椒,青椒,豆鼓 炒	台式紫米糕 紫米糕,季豆 炒	深綠時蔬	南瓜鮮菇湯 南瓜,鮮菇	水果	7	2	2	3	834
16	四	番茄義大利麵 麵,蕃茄	醬燒嫩腐 豆腐,鮮菇 煮	炒甜不辣 素甜不辣,芹菜 炒	炸薯條 薯條 炸	有機青菜	筍絲羹湯 鮮筍,豆芽,紅蘿蔔		7	2	2	3	840
17	五	十穀米飯 白米,十穀米	梅干素肉 素肉,蘿蔔,梅干 滷	油腐燒筍 油腐,筍 煮	枸杞南瓜 南瓜,枸杞 煮	深綠時蔬	鮮瓜湯 鮮瓜	草莓夾心麵包					
22	三	白飯 白米	肉骨素肉燒 素肉,紅白蘿蔔 煮	芹香干絲 干絲,海帶絲,紅絲 煮	油燜苦瓜 苦瓜 滷	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜,鮮菇	水果	7	2	2	3	840
23	四	夏威夷炒飯 白米,玉米,素火腿	香菇油豆腐 油豆腐,香菇 燒	薑絲麵腸 麵腸,九層塔,薑絲 炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 煮	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜,杏鮑菇		7	2	2	3	834
24	五	燕麥飯 白米,燕麥	燒素肉 素鴨皮絲,當歸 燒	燴豆腐 豆腐,莧菜,黃豆醬 煮	脆炒花椰 花椰菜,金針菇 炒	深綠時蔬	味噌海芽湯 海芽,味噌	巧克力+奶油餐包					
27	一	白飯 白米	蕃茄豆捲 蕃茄,豆皮捲,洋芋 煮	炒素雞 素雞片,香菇 煮	豆瓣燒筍 筍,豆瓣醬 煮	深綠時蔬	油腐細粉湯 冬粉,油豆腐,時蔬	水果	7	2	2	3	825
28	二	雜糧飯 白米,雜糧	糖醋烤麩 烤麩*1,毛豆 滷	醬燒凍豆腐 凍豆腐,彩椒 燒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉 炒	深綠時蔬	竹筍仔湯 竹筍,梅干		7	2	2	3	840
29	三	白飯 白米	菇燒麵輪 鮮菇,麵輪 燒	照燒干片 豆干,青椒 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 洋芋,玉米	水果	7	2	2	3	841
30	四	地瓜飯 白米,地瓜	塔香素肚 素肚,九層塔 炒	香滷豆包 豆包,蘿蔔 滷	堅果洋芋 洋芋,堅果 炒	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,蔬菜		7	2	2	3	834