



雙翼食品110年11月素菜單

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	全餐	豆類	蔬菜	油類	熱量
1	一	白飯 白米	炒素肚 素肚, 彩椒 炒	哨子豆腐 豆腐, 木耳 煮	花椰鮮蔬 青花菜 煮	深綠時蔬	四神湯 冬瓜, 四神料	水果	6.5	2.6	2.0	2.8	826
2	二	炒飯 白米, 鮮蔬	茄汁豆包 豆包x1 燴	元氣山藥 洋芋, 山藥 煮	蓮藕炒蔬 蓮藕, 木耳, 紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	榨菜湯 榨菜, 黃豆芽		6.6	2.6	2.0	2.7	829
3	三	白飯 白米	五香豆干 豆干x2 滷	玉米雞丁 素雞丁, 玉米, 秋葵 煮	鳳梨冬瓜 冬瓜, 鳳梨, 毛豆 煮	深綠時蔬	海芽湯 海芽, 金茸	水果	6.8	2.7	2.0	2.6	846
4	四	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁豆腸 豆腸, 芝麻 煮	鮮菇白菜 大白, 柳松菇, 紅蘿蔔 煮	麻油紅菜 紅菜 煮	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇		6.8	2.6	2.0	2.7	843
5	五	糙米飯 白米, 糙米	鮮蔬凍腐 凍豆腐, 鮮蔬 燒	清炒時瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔 炒	芹炒金茸 芹菜, 金針菇, 木耳 炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜, 紅蘿蔔	巧克力抹醬吐	6.5	2.7	2.0	2.5	825
8	一	白飯 白米	三杯油腐 油豆腐, 九層塔 炒	紅絲豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 煮	椒鹽雙薯 地瓜, 洋芋 炸	深綠時蔬	味噌湯 豆腐, 味噌	水果	6.7	2.5	2.0	2.4	815
9	二	地瓜飯 白米, 地瓜	海結豆干 豆干, 海結 滷	花生麵筋 麵筋, 花生 滷	鮮菇高麗 高麗, 鮮菇 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔		6.5	2.7	2.0	2.6	825
10	三	白飯 白米	小瓜豆腸 豆腸, 小黃瓜 炒	三色豆腐 豆腐, 玉米, 紅蘿蔔 煮	泡菜金菇 自製泡菜, 金菇, 木耳 煮	深綠時蔬	南瓜湯 南瓜, 鮮菇	水果	7.0	2.2	2.0	2.2	804
11	四	義大利麵 麵, 鮮蔬	宮保素肉 素肉, 花生 煮	糖醋烤麩 烤麩 煮	雙鮮彩椒 彩椒, 杏鮑菇, 筍 炒	有機青菜	海芽湯 海芽		6.5	2.6	2.0	2.8	826
12	五	白飯 白米	藥膳皮絲 素鴨皮絲, 山藥, 紅棗 煮	醬爆干丁 豆干, 紅蘿蔔, 毛豆 煮	扁蒲拌菇 扁蒲, 菇, 木耳 炒	深綠時蔬	蔬菜湯 蘿蔔, 玉米, 金茸	南瓜黑糖2入饅	6.6	2.5	2.0	2.7	821
15	一	紅藜米飯 白米, 紅藜米	豆乾山蘇 豆干, 山蘇 炒	韓式拌菜 豆芽, 海芽, 韓式甜醬 炒	藥燉山藥 山藥, 素肚, 牛蒡 炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜, 紅蘿蔔	水果	6.7	2.6	2.0	2.6	831
16	二	白飯 白米	塔香豆腸 豆腸, 九層塔 炒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨 炒	絲瓜粉絲 冬粉, 絲瓜, 玉米 煮	深綠時蔬	竹筍湯 竹筍, 香菇		6.8	2.5	2.0	2.8	840
17	三	燕麥飯 白米, 燕麥	燒素排 素排x1 燒	孜然豆腐 豆腐, 毛豆 燒	木耳白菜 大白, 木耳, 紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	油腐湯 玉米, 蘿蔔, 油豆腐	水果	6.9	2.4	2.0	2.5	817
18	四	白飯 白米	栗子方干 豆干, 栗子 煮	黃瓜燒菇 黃瓜, 菇, 紅蘿蔔 燒	沙嗲河粉 河粉, 紅蘿蔔, 豆芽 炒	有機青菜	芥菜湯 芥菜, 剝皮辣椒		6.7	2.5	2.0	2.5	819
19	五	油飯 白米, 糯米, 香菇	梅干豆包 豆包x1, 梅干 滷	彩椒烤麩 烤麩, 彩椒 炒	芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻	深綠時蔬	海芽湯 海帶芽, 薑絲	銅鑼燒	6.6	2.6	2.2	2.7	834
22	一	白飯 白米	蜜汁麵腸 麵腸, 時蔬 煮	燒豆腐 豆腐, 紅蘿蔔 煮	鮮菇豆苗 豆苗, 鮮菇	深綠時蔬	枸杞南瓜湯 南瓜, 枸杞	水果	6.8	2.7	2.0	2.6	846
23	二	小米飯 白米, 小米	番茄素肚 番茄, 素肚 炒	什錦乾丁 豆干, 玉米, 毛豆, 芋頭 煮	燒冬瓜 冬瓜, 枸杞 燒	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		6.8	2.6	2.0	2.7	843
24	三	白飯 白米	醬燒油腐 細油豆腐 燒	椒鹽條豆 條豆, 地瓜 炒	咖哩燉菜 青花, 洋芋, 咖哩 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔	水果	6.5	2.7	2.2	2.5	825
25	四	紫米飯 白米	香菇素燥 豆干, 香菇, 堅果 煮	醬淋秋葵 秋葵 煮	藥燉山藥 山藥, 豆皮, 洋蔥仁 煮	有機青菜	番茄羅宋湯 高麗, 番茄		6.7	2.5	2.0	2.4	815
26	五	白飯 白米	滷蘭花干 蘭花干x1 燒	炒芥菜 芥菜 炒	扁蒲燒菇 扁蒲, 菇 燒	深綠時蔬	米苔目湯 米苔目, 豆芽	奶皇包	6.5	2.7	2.0	2.6	825
29	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	筍香烤麩 烤麩, 筍 炒	滷海帶 海帶, 花生 滷	京醬豆腐 豆腐, 小黃瓜, 金針菇 煮	深綠時蔬	玉米湯 玉米, 紅蘿蔔	水果	6.7	2.5	2.0	2.4	815
30	二	炒麵 麵, 時蔬	榨菜豆干 豆干, 榨菜 炒	蜜汁地瓜 地瓜, 芝麻 煮	芹炒素肚 素肚, 芹菜, 甜椒 炒	深綠時蔬	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄		6.5	2.7	2.0	2.6	825