



雙翼食品111年1-2月素菜單

中平國中

提供非基改食材及章Q食材
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),張姝純(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈麗(第8670號),羅頌(第9836號)

日期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
3 一	白飯 白米	茶香豆干 豆干x2 滷	日式天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	酸菜素肚 素肚,酸菜 燒	深綠時蔬	玉米蘿蔔湯 玉米,蘿蔔	水果	6.5	2.7	2	2.5	820
4 二	糙米飯 白米,糙米	蜜汁麵腸 麵腸,時蔬 煮	豆芽河粉 豆芽,紅蘿蔔,河粉 煮	豆干炒山蘇 豆干,山蘇 炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐,筍,木耳		6.6	2.5	2	2.6	816.5
5 三	白飯 白米	大溪黑干 黑豆干 滷	炒洋芋 洋芋,青椒 炒	芹炒海帶 海帶,紅蘿蔔,芹 炒	深綠時蔬	絲瓜麵線 絲瓜,麵線	水果	6.8	2.5	2	2.8	840
6 四	油飯 白米,糯米,香菇	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	小瓜素雞 小瓜,素雞 炒	塔香紫茄 茄子,九層塔 煮	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		6.7	2.6	2	2.7	835.5
7 五	白飯 白米	豆皮三絲 豆皮,鮮蔬 炒	條豆鮮菇 條豆,鮮菇 炒	炒芥菜 芥菜 炒	深綠時蔬	海芽湯 海芽	草莓夾心	6.6	2.4	2	2.6	809
10 一	燕麥飯 白米,燕麥	咖哩油腐 油豆腐,毛豆 煮	毛豆莢 毛豆莢 煮	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔 燒	深綠時蔬	芽菜湯 豆芽,油片絲	水果	6.5	2.8	2	2.6	832
11 二	白飯 白米	彩椒烤麩 烤麩,彩椒 煮	什錦羹 筍絲,菇,時蔬 煮	家常豆腐 豆腐,時蔬 煮	深綠時蔬	冬瓜湯 冬瓜,香菇		6.6	2.7	2.1	2.5	830
12 三	麥片飯 白米,麥片	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	大菜心 大菜心,紅蘿蔔 炒	宮保油腐 油豆腐,筍 燒	深綠時蔬	味噌湯 豆腐,味噌	水果	6.68	2.8	2	2.7	844
13 四	白飯 白米	小瓜嫩腐 嫩油腐x1,小黃瓜 煮	燒蘿蔔 蘿蔔,菇 燒	醬淋秋葵 秋葵 煮	有機青菜	海芽玉米湯 海芽,玉米		6.5	2.7	2.2	2.5	825
14 五	小米飯 白米,小米	榨菜干片 豆干,榨菜 炒	糖醋凍腐 番茄,凍豆腐 煮	梅干香筍 筍,梅干 燒	深綠時蔬	鹹湯圓 湯圓,時蔬	銅鑼燒	6.8	2.6	2.1	2.7	845
17 一	白飯 白米	紅絲腐皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	雪菜豆干 豆干,雪菜 炒	醬燒茄子 茄子 燒	深綠時蔬	玉米鮮菇湯 玉米,鮑菇	水果	6.4	2.7	2	2.6	818
18 二	香菇炒麵 油麵,時蔬	蜜生素肚 素肚,芝麻 炒	豆芽拌蔬 豆芽,海芽,素火腿 炒	烤地瓜 地瓜x1 烤	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋,南瓜		6.6	2.6	2.2	2.7	834
19 三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	番茄油腐 油豆腐,番茄 煮	紅絲劍筍 劍筍,紅蘿蔔 煮	土豆麵筋 麵筋,花生 滷	深綠時蔬	白菜鮮菇湯 白菜,菇	水果	6.7	2.7	2	2.5	834
2月菜單												
2/11 五	燕麥飯 白米,燕麥	莧菜豆腐 豆腐,莧菜 煮	梅菜雙鮮 油腐,茼蒿丸 燒	扁蒲燒菇 扁蒲,菇 燒	深綠時蔬	味噌海芽湯 海芽,味噌	2入餐包	7	2.3	2	3	847.5
14 一	白飯 白米	芹香豆腸 豆腸,芹菜 炒	滷鮮菇 刈薯,菇 滷	什錦筍丁 豆干,竹筍,毛豆 炒	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2	3	834.5
15 二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇素雞 素雞,香菇 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	炒高麗 高麗菜 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.8	2.4	2	3	841
16 三	白飯 白米	醬燒嫩腐 豆腐,鮮菇 煮	燒大白菜 大白菜,紅蘿蔔 燒	干丁鵪蛋 豆干,鵪蛋,毛豆 滷	深綠時蔬	南瓜鮮菇湯 南瓜,鮮菇	水果	6.8	2.3	2	3	833.5
17 四	義大利麵 麵,南瓜	干片彩椒 豆干,彩椒 炒	結頭拌菇 結頭菜,菇,素火腿 炒	番茄豆捲 豆皮捲,番茄 煮	有機青菜	筍絲羹湯 鮮筍,豆芽,紅蘿蔔		7	2.2	2	3	840
18 五	十穀米飯 白米,十穀米	滷味燙 豆干,芋筍,滷 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	雜糧饅頭	6.6	2.3	2	3	819.5
21 一	白飯 白米	紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	炒素雞 素雞片,香菇 煮	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	深綠時蔬	竹筍仔湯 竹筍,梅干	水果	7	2	2	3	825
22 二	雜糧飯 白米,雜糧	糖醋烤麩 烤麩*1,毛豆 滷	沙茶凍豆腐 凍豆腐,香菇 燒	紅片高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	味噌芽菜湯 黃豆芽,海芽		7	2.2	2	3	840
23 三	白飯 白米	小瓜麵輪 麵輪,小黃瓜 炒	照燒干片 豆干,青椒 燒	豆瓣燒筍 筍,豆瓣醬 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 洋芋,玉米	水果	6.8	2.4	2	3	841
24 四	地瓜飯 白米,地瓜	塔香素肚 素肚,九層塔 炒	金菇花椰 花椰菜,金針菇 炒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	有機青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄,蔬菜		6.8	2.3	2	3	833.5
25 五	白飯 白米	蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	炸天婦羅 杏鮑菇,牛蒡 炸	油燻苦瓜 苦瓜 滷	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜,鮮菇	紅豆麵包	7	2.2	2	3	840