



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), 張妹純(第4985號), 陳盈靜(第5803號), 方慈麗(第8670號), 羅穎(第9836號)

日 星 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					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	彩椒烤麸 烤麸、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 蕃茄、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					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、蒟蒻丸 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					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	干丁鴿蛋 豆干、鴿蛋、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、芋簽踝 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					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	糖醋烤麸 烤麸*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					840