



雙翼食品111年4月素菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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).張姝縵(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈麗(第8670號).羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 蔬菜 | 湯品 | 副餐 | 全穀 | 豆魚 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|-------|----|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|------|-------------------|----|--------------------------------|-----|-----|-----|-------|
| 1 | 五 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 玉米豆腐 豆腐,玉米,紅蘿蔔 煮 | 扁蒲燒菇 扁蒲,菇 燒 | 椒鹽條豆 條豆,時蔬 炒 | 深綠時蔬 | 味噌海芽湯 海芽,味噌 | | 波蘿麵包 6.6 2.5 2.4 2.5 822 | | | | |
| 清明節連假 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 三 | 白飯 白米 | 芹香豆腸 豆腸,芹菜 炒 | 刈薯鮮菇 刈薯,菇 滷 | 燒大黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔 煮 | 深綠時蔬 | 蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔 | 水果 | 6.8 | 2.1 | 2.2 | 2.8 | 815 |
| 7 | 四 | 什錦炒飯 白米,高麗,玉米,紅蘿蔔 | 小瓜素雞 素雞,小黃瓜 煮 | 醋溜三絲 刈薯,木耳,時蔬 煮 | 雪菜鮑菇 雪菜,杏鮑菇 炒 | 有機青菜 | 玉米濃湯 玉米,洋芋 | | 6.5 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 810 |
| 8 | 五 | 白飯 白米 | 醬燒嫩腐 豆腐,鮮菇 煮 | 燒大白菜 大白菜,紅蘿蔔 燒 | 地瓜烤麩 烤麩,地瓜 煮 | 深綠時蔬 | 冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲 | | 巧克力抹片吐司 6.5 2.5 2.3 2.8 826 | | | | |
| 11 | 一 | 紫米飯 白米,紫米 | 干片彩椒 豆干,彩椒 炒 | 筍片拌菇 筍片,菇,茼蒿 炒 | 蒸蛋 雞蛋,時蔬 蒸 | 深綠時蔬 | 什錦羹湯 豆芽,時蔬,紅蘿蔔 | 水果 | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 817 |
| 12 | 二 | 香菇炒米粉 米粉,高麗,香菇 | 滷味燙 蘭花干,百頁,蘿蔔 滷 | 毛豆莢 毛豆莢,八角 煮 | 莧菜鮑菇 莧菜,鮑菇 炒 | 深綠時蔬 | 味噌湯 豆腐,味噌 | | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 852 |
| 13 | 三 | 白飯 白米 | 紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒 | 醋溜木耳 木耳,薑,醋 炒 | 咖哩雙色 洋芋,紅蘿蔔,咖哩 煮 | 深綠時蔬 | 竹筍仔湯 竹筍,梅干 | 水果 | 6.7 | 2.4 | 2 | 2.7 | 831 |
| 14 | 四 | 雜糧飯 白米,雜糧 | 糖醋烤麩 烤麩*1,毛豆 滷 | 金菇條豆 條豆,金針菇 炒 | 什錦玉米 玉米,刈薯,時蔬 炒 | 有機青菜 | 芋香粥 白米,芋頭,高麗 | | 6.5 | 2.4 | 2 | 2.3 | 832 |
| 15 | 五 | 白飯 白米 | 照燒豆腸 豆腸,彩椒,芝麻 燒 | 韓式黃芽 黃豆芽,海芽,韓醬 炒 | 番茄炒蛋 番茄,蛋 炒 | 深綠時蔬 | 玉米濃湯 洋芋,玉米 | | 雜糧饅頭 6.5 2.5 2.6 2.6 810 | | | | |
| 18 | 一 | 地瓜飯 白米,地瓜 | 酸菜素肚 素肚,酸菜 燒 | 金菇花椰 花椰菜,金針菇 炒 | 鍋燒白菜 大白菜,時蔬 炒 | 深綠時蔬 | 蕃茄蔬菜湯 蕃茄,蔬菜 | 水果 | 6.7 | 2.3 | 2 | 2.8 | 838 |
| 19 | 二 | 小米飯 白米,小米 | 肉骨素肉 素肉,蘿蔔,肉骨茶包 煮 | 炸天婦羅 杏鮑菇,牛蒡 炸 | 醬燒茄子 茄子 燒 | 深綠時蔬 | 黃瓜湯 黃瓜,鮮菇 | | 6.2 | 2.5 | 2 | 3 | 806.5 |
| 20 | 三 | 白飯 白米 | 茶香豆干 豆干x2 滷 | 咖哩雙色 洋芋,南瓜 煮 | 菇燒黃瓜 大黃瓜,菇,時蔬 煮 | 深綠時蔬 | 玉米蘿蔔湯 玉米,蘿蔔 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 815 |
| 21 | 四 | 糙米飯 白米,糙米 | 榨菜豆腸 豆腸,榨菜 炒 | 紅絲炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒 | 芹炒金茸 西芹,金茸,木耳 煮 | 有機青菜 | 酸辣湯 豆腐,筍,木耳 | | 6.5 | 2.3 | 2 | 2.8 | 804 |
| 22 | 五 | 白飯 白米 | 大溪黑干 黑豆干 滷 | 梅菜苦瓜 苦瓜,梅菜 滷 | 醬燒蘿蔔 蘿蔔,茼蒿 燒 | 深綠時蔬 | 絲瓜麵線 絲瓜,麵線 | | 花生煉乳螺旋捲 6.5 2.6 2 2.7 821.5 | | | | |
| 25 | 一 | 油飯 白米,糯米,香菇 | 番茄豆腐 豆腐,番茄 煮 | 玉米炒蛋 玉米,蛋 炒 | 塔香紫茄 茄子,九層塔 煮 | 深綠時蔬 | 肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2 | 3 | 806.5 |
| 26 | 二 | 白飯 白米 | 豆皮三絲 豆皮,鮮菇 炒 | 條豆鮮菇 條豆,鮮菇 炒 | 芝麻芋頭 芋頭,芝麻 燒 | 深綠時蔬 | 海芽湯 海芽 | | 6.8 | 2.2 | 2.1 | 2.8 | 819.5 |
| 27 | 三 | 燕麥飯 白米,燕麥 | 咖哩油腐 油豆腐,紅蘿蔔 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 | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 817 |
| 28 | 四 | 白飯 白米 | 彩椒烤麩 烤麩,彩椒 煮 | 什錦羹 筍絲,菇,時蔬 煮 | 燒苦瓜 苦瓜 燒 | 有機青菜 | 冬瓜湯 冬瓜,香菇 | | 6.5 | 2.7 | 2 | 2.8 | 852 |
| 29 | 五 | 麥片飯 白米,麥片 | 堅果豆腸 豆腸,地瓜,堅果 煮 | 芹炒海帶 海帶,紅蘿蔔,芹 炒 | 蒸蛋 蛋,時蔬 蒸 | 深綠時蔬 | 味噌湯 豆腐,味噌 | | 奶酥麵包 6.5 2.5 2.2 2.5 810 | | | | |