



雙翼食品111年6月素菜單

中平國中

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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、合穀質之穀物、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	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	滷海帶 海帶,花生,時蔬 滷	玉米三色 玉米,紅蘿蔔,青豆 滷	深綠時蔬	榨菜芽菜湯 豆芽,榨菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	815
2	四	義大利麵 麵,時蔬	塔香素肚 素肚,鮑菇,九層塔 炒	紅豆包 紅豆包x1 蒸	雙色花椰 青花椰,白花椰 炒	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,菇		6.5	2.3	2	2.8	804
端午連假													
6	一	小米飯 白米,小米	芹炒百頁 百頁,芹 炒	鼓汁苦瓜 苦瓜,豆鼓 燒	烤地瓜 地瓜x1 烤	深綠時蔬	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	6.8	2.1	2.2	2.8	815
7	二	油飯 白米,糯米,香菇	蒸蛋 雞蛋,時蔬 蒸	塔香鮑菇 鮮菇,洋芋,甜椒 煮	鳳梨木耳 木耳,鳳梨 炒	深綠時蔬	四神湯 山藥,洋蔥仁,四神包		6.5	2.5	2.2	2.5	810
8	三	紫米飯 白米,紫米	酸菜豆腸 豆腸,酸菜 炒	金菇長豆 條豆,金菇 炒	蜜汁烤麩 烤麩x1,青椒 煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐,竹筍,紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.3	2.8	826
9	四	白飯 白米	筍乾油腐 油豆腐,筍乾 滷	菇炒鮮瓜 鮮瓜,菇 炒	彩椒麵腸 麵腸,彩椒 炒	有機青菜	海芽味噌湯 海芽,豆腐,味噌		6.4	2.6	2.1	2.7	817
10	五	麥片飯 白米,麥片	芹炒皮絲 皮絲,芹菜,時蔬 炒	南瓜燉煮 南瓜,薑絲 煮	義式燒茄 茄子,番茄 燒	深綠時蔬	米苔目湯 米苔目,豆芽菜,時蔬	雜糧饅頭	6.5	2.7	2	2.8	852
13	一	白飯 白米	蜜汁甜條 素甜,不辣,甜椒 炒	玉米山藥 玉米,山藥,小黃瓜 煮	紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 滷	深綠時蔬	芽菜湯 豆芽,榨菜	水果	6.7	2.4	2	2.7	831
14	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	滷豆包 豆包x1,蘿蔔,酸菜 煮	紅片高麗 高麗,紅蘿蔔 煮	紅棗南瓜 南瓜,紅棗 煮	深綠時蔬	絲瓜湯 絲瓜,油片絲,薑絲		6.5	2.4	2	2.3	832
15	三	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐,紅蘿蔔 滷	鮑菇冬瓜 冬瓜,鮑菇 煮	番茄豆腐 豆腐,番茄,毛豆 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	6.5	2.3	2.6	2.6	810
16	四	地瓜飯 白米,地瓜	香菇素雞 素雞,香菇 煮	螞蟻上樹 粉絲,豆芽,時蔬 煮	菜脯炒蛋 雞蛋,菜脯 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜,鮑菇	豆奶	6.7	2.3	2	2.8	838
17	五	炒麵 麵條,時蔬	醬燒烤麩 烤麩x1,筍 燒	芹炒海絲 海絲,金菇,芹菜 炒	炒三鮮 油豆腐,桶筍,長豆 炒	深綠時蔬	芋香玉米粥 白米,玉米,芋頭	起酥麵包	6.2	2.5	2	3	807
20	一	小米飯 白米,小米	芝麻素肚 素肚,彩椒,芝麻 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔,青豆,味噌 煮	黃瓜鮑菇 黃瓜,鮑菇 煮	深綠時蔬	海芽金菇湯 海芽,金針菇	水果	6.5	2.5	2	2.7	815
21	二	白飯 白米	芹香干絲 干絲,芹菜,時蔬 炒	福菜桂筍 桂筍,福菜 滷	醬淋豆腐 油豆腐,小黃瓜 煮	深綠時蔬	味噌湯 豆腐,海芽,味噌		6.5	2.3	2	2.8	804
22	三	紅藜米飯 白米,紅藜米	香菇素燥 豆干,香菇,紅蘿蔔,碎瓜 炒	韓式拌菜 豆芽,海芽,冬粉 炒	番茄豆捲 豆捲,番茄,刈薯 炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜,紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2	2.7	822
23	四	白飯 白米	照燒素肉 素鴨皮,鮑菇,時蔬 炒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨 炒	絲瓜玉粒 絲瓜,玉米 煮	有機青菜	竹筍湯 竹筍,香菇		6.2	2.5	2	3	807
24	五	燕麥飯 白米,燕麥	紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔 炒	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	奶香手撕包	6.8	2.2	2.1	2.8	820
27	一	玉米炒飯 白米,玉米,紅蘿蔔	滷四方干 四豆干*2 煮	黃瓜燒菇 黃瓜,菇,紅蘿蔔 燒	豆芽冬粉 冬粉,豆芽,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔,蔬菜	水果	6.4	2.6	2.1	2.7	817
28	二	紫米飯 白米,紫米	梅干油腐 油豆腐,梅干 滷	什錦羹 刈薯,金菇,紅蘿蔔 煮	蒸南瓜 南瓜 蒸	深綠時蔬	海芽湯 海帶芽,薑絲		6.5	2.7	2	2.8	852
29	三	白飯 白米	燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔 煮	花生麵筋 麵筋,花生 煮	炒花椰 青白花椰 炒	深綠時蔬	紅麵線 麵線,筍	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810