



雙翼食品112年10月素菜單

中平國中

本菜單全面提供非基改食物，且未使用輻射汙染食品。可能含有導致過敏食材，如大豆、蛋、奶、堅果，若有過敏體質者，敬請小心食用！

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).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	附餐	根全莖穀	魚蛋肉豆	蔬菜	油脂	熱量
2	一	紫米飯 白米.紫米	紅燒豆腐 豆腐.時蔬.燒	木耳冬瓜 冬瓜.木耳.煮	針菇花椰 花椰菜.金針菇.炒	深綠蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋.杏鮑菇	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
3	二	紅藜麥飯 白米.紅藜麥	糖醋豆腸 豆腸.小黃瓜.彩椒.炒	椒鹽錦蔬 地瓜.杏鮑菇.紅蘿蔔.炸	毛豆莢 毛豆莢.煮	深綠蔬菜	味噌湯 豆腐.味噌		6.6	2.6	2.0	3.0	842
4	三	白飯 白米	香菇素雞 素雞.香菇.紅蘿蔔.煮	紅棗南瓜 南瓜.紅棗.煮	沙茶糯米椒干片 豆干片.糯米椒.炒	深綠蔬菜	白菜木耳湯 大白菜.時蔬.木耳	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
5	四	燕麥飯 白米.燕麥	筍香素肚 素肚.筍.炒	番茄炒蛋 番茄.蛋.炒	薑香木耳 木耳.杏鮑菇.薑.炒	有機青菜	雙色冬瓜湯 冬瓜.鹹冬瓜		6.5	2.6	2.0	3.0	835
6	五	小米飯 白米.小米	泡菜豆干 豆干.泡菜.煮	水煮玉米 玉米段X1.炒	黃芽海芽 黃豆芽.海帶芽.煮	深綠蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔.紅蘿蔔	布丁 蛋塔					
11	三	糙米飯 白米.糙米	滷蛋 綜合拼盤 蛋X1.蘿蔔.滷	豆瓣毛豆筍絲 筍.毛豆.豆瓣醬.炒	芹香刈薯 刈薯.木耳.芹菜.炒	深綠蔬菜	蔬菜湯 南瓜.高麗菜	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
12	四	鮮蔬炒飯 白米.高麗菜.紅蘿蔔	蘿蔔黑干 蘿蔔.黑豆干.滷	玉米三色 玉米.洋芋.青豆.煮	鮑菇四季 條豆.杏鮑菇.炒	有機青菜	竹筍湯 筍.香菇		6.5	2.6	2.0	3.0	835
13	五	白飯 白米	咖哩花干 蘭花干.時蔬.煮	紅絲花菜 花椰菜.紅蘿蔔.炒	味噌蘿蔔 蘿蔔.青豆.味噌.煮	深綠蔬菜	豆薯玉米湯 刈薯.玉米	銅鑼燒					
16	一	麥片飯 白米.麥片	紅麴麵腸 麵腸.條豆.煮	蜜汁地瓜 地瓜.芝麻.炒	菇炒高麗 高麗菜.菇.紅蘿蔔.炒	深綠蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽.金針菇	水果	6.6	2.6	2.0	3.0	842
17	二	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	梅干皮絲 皮絲.蘿蔔.梅干.滷	樹子冬瓜 冬瓜.青豆.樹子.煮	菜脯蛋 菜脯.蛋.炒	深綠蔬菜	酸菜湯 酸菜.洋芋.番茄		6.5	2.6	2.0	3.0	835
18	三	白飯 白米	塔香素肚 素肚.九層塔.炒	豆芽三絲 豆芽.木耳.紅蘿蔔.炒	玉米花椰 花椰菜.玉米.炒	深綠蔬菜	大瓜湯 大黃瓜.金針菇	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
19	四	糙米飯 白米.糙米	香菇乾丁 豆干丁.刈薯.香菇.煮	沙茶海根 海帶根.紅蘿蔔.炒	芝香牛蒡 牛蒡.芝麻.炒	有機青菜	番茄白菜湯 大白菜.番茄	豆奶	6.6	2.6	2.0	3.0	842
20	五	蕎麥飯 白米.蕎麥	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔.蛋.炒	玉米山藥 玉米.山藥.小黃瓜.炒	針菇條豆 條豆.金針菇.炒	深綠蔬菜	白玉藥膳湯 白蘿蔔.素肉.當歸	蜜糖捲					
23	一	燕麥飯 白米.燕麥	海芽腐皮 豆皮.海帶芽.豆薯.炒	脆炒洋芋 洋芋.紅蘿蔔.木耳.炒	彩椒花椰 花椰菜.彩椒.炒	深綠蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁	水果	6.7	2.6	2.0	3.0	849
24	二	雜糧飯 白米.雜糧	蘿蔔乾炒豆干 豆干.蘿蔔乾.紅蘿蔔.炒	玉粒四季 條豆.玉米.炒	扁蒲鮑菇 扁蒲.杏鮑菇.炒	深綠蔬菜	番茄洋芋湯 番茄.洋芋		6.5	2.7	2.0	3.0	843
25	三	小米飯 白米.小米	五香茶葉蛋 蛋X1.滷	木耳青江 青江菜.木耳.炒	蜜釀蓮藕 蓮藕.地瓜.桂花醬.煮	深綠蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔.菇.味噌	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	843
26	四	白飯 白米	竹筍花干 蘭花干.竹筍.燒	椰汁白菜 大白菜.紅蘿蔔.椰漿.煮	鮮炒豆苗 豆苗.炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐.刈薯.紅蘿蔔		6.5	2.7	2.0	3.0	843
27	五	胚芽飯 白米.胚芽米	沙茶烤麩 烤麩X1.沙茶醬.煮	菇香高麗 高麗菜.香菇.紅蘿蔔.炒	玉米炒蛋 玉米.蛋.炒	深綠蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔.紅蘿蔔.肉骨茶包	墨西哥 奶酥麵包					
30	一	白飯 白米	五更腸旺 豆腸.凍豆腐.酸菜.煮	炒牛蒡 牛蒡.白芝麻.炒	紅絲炒筍 筍.紅蘿蔔.炒	深綠蔬菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.紅蘿蔔	水果	6.5	2.7	2.0	3.0	843
31	二	義大利麵 麵.番茄.洋芋	毛豆干丁 豆干.毛豆.紅蘿蔔.紅藜.炒	烤地瓜 地瓜X1.烤	木耳花椰 花椰菜.木耳.炒	深綠蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑		6.5	2.7	2.0	3.0	843