



雙翼食品112年12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	根莖穀	魚肉豆	蔬菜	油脂	熱量
1	五	紅藜麥飯 白米.紅藜麥	雪菜豆干 雪菜.豆干.豆薯 炒	香菇高麗 高麗.香菇 煮	紅燒茄子 茄子.玉米 煮	深綠時蔬	南瓜濃湯 南瓜.洋芋.杏鮑菇	糖霜 牛角可頌					
									6.6	2.5	2.0	2.4	808
4	一	栗子油飯 白米.糯米.香菇.栗子	菇燒豆腐 豆腐.鮑菇.南瓜 燒	枸杞芥菜 芥菜.枸杞 煮	青白花椰 青花菜.白花菜 炒	深綠時蔬	白菜羹 大白菜.筍.香菇.素火腿	水果	6.6	2.5	2.0	2.4	808
5	二	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸.小黃瓜.彩椒 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	豆皮大瓜 大黃瓜.豆皮.木耳 炒	深綠時蔬	味噌湯 海芽.味噌		6.5	2.5	2.1	2.5	808
6	三	燕麥飯 白米.燕麥	香菇素雞 素雞.香菇.紅蘿蔔 煮	紅棗南瓜 南瓜.紅棗 煮	醬香條豆 條豆.素肉.甜麵醬 炒	深綠時蔬	玉米鮮菇湯 玉米.菇.洋芋	水果	6.6	2.6	2.1	2.5	822
7	四	白飯 白米	筍炒素肚 素肚.筍.毛豆 炒	香草薯塊 洋芋.香草 煮	薑香木耳 木耳.杏鮑菇.薑 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜.洋蔥仁		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	五	小米飯 白米.小米	乾煸干片 豆干.青木瓜 炒	菇 菇 蒸 蛋 蛋.菇 蒸	炸薯餅 薯餅x1 炸	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔.肉骨茶包	巧克力 菠蘿					
									6.5	2.6	2.0	2.5	813
11	一	白飯 白米	甘薯烤麩 烤麩x1.地瓜 滷	玉米三色 玉米.洋芋.青豆 煮	芹香刈薯 刈薯.木耳.芹菜 炒	深綠時蔬	蔬菜湯 南瓜.高麗菜	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
12	二	蔬菜炒麵 麵.高麗.木耳	味噌錦丁 豆干.筍丁.毛豆.味噌 炒	紅絲花菜 花椰菜.紅蘿蔔 炒	豆瓣海帶 海帶絲.菇 煮	深綠時蔬	青菜豆腐湯 豆腐.青菜		6.6	2.6	2.1	2.5	822
13	三	白飯 白米	關東煮 蘭花干.蘿蔔.菇 煮	麻油地瓜葉 地瓜葉.枸杞 炒	上海年糕 大白菜.年糕.時蔬 炒	深綠時蔬	海芽丸子湯 海芽.蒟蒻丸子	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805
14	四	麥片飯 白米.麥片	酸菜大溪干 大溪豆干x1.酸菜 煮	芹香炒菇 芹.鮮菇.彩椒 炒	菇炒高麗 高麗菜.菇.紅蘿蔔 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.6	810
15	五	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	醬香麵腸 麵腸.時蔬 炒	樹子冬瓜 冬瓜.木耳.樹子 煮	咖哩粉絲 粉絲.高麗.青豆 炒	深綠時蔬	紅棗山藥湯 山藥.洋蔥仁.紅棗	手工 布丁蛋塔					
									6.5	2.6	2.0	2.5	813
18	一	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐.鮑菇 煮	蔬菜天婦羅 牛蒡.條豆.菇 炸	沙茶海根 海帶根.沙茶 炒	深綠時蔬	大瓜湯 大黃瓜.薑絲	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
19	二	糙米飯 白米.糙米	蘿蔔乾炒豆干 豆干.蘿蔔乾.豆豉 炒	芋香玉米 玉米.芋頭.紅蘿蔔 煮	金菇絲瓜 絲瓜.金針菇.木耳 煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐.筍.時蔬		6.6	2.5	2.0	2.5	812
20	三	蕎麥飯 白米.蕎麥	醬燒細腐 細豆腐x1 燒	伯爵紅茶茶葉蛋 茶葉蛋x1 滷	炒麵疙瘩 麵疙瘩.白菜.木耳 炒	深綠時蔬	白玉藥膳湯 白蘿蔔.素肉.當歸	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	香椿炒飯 白米.高麗.香椿醬	彩椒素肚 素肚.彩椒 炒	八角毛豆筴 毛豆筴.八角 煮	豆瓣劍筍 劍筍.紅蘿蔔 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋蔥仁		6.5	2.5	2.1	2.5	808
22	五	雜糧飯 白米.雜糧	紅絲豆皮 豆皮.紅蘿蔔 燒	扁蒲麵筋 扁蒲.麵筋.木耳 煮	牛蒡條豆 條豆.牛蒡.芝麻 煮	深綠時蔬	番茄白菜湯 大白菜.番茄	珍珠 流沙包					
									6.5	2.6	2.0	2.5	813
25	一	小米飯 白米.小米	麻婆豆腐 豆腐.素肉.香菇 煮	木耳青江 青江菜.木耳 炒	滷海串 海帶串x1 滷	深綠時蔬	蘿蔔味噌湯 蘿蔔.菇.味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	二	炒米粉 米粉.芹菜.蔬菜	榨菜素肚 素肚.榨菜 炒	椰汁白菜 大白菜.南瓜.椰漿 煮	鮮炒豆苗 豆苗.紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐.刈薯.紅蘿蔔		6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	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	蒸 蛋 蛋.時蔬 蒸	深綠時蔬	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
28	四	白飯 白米	宮保油腐 油豆腐.彩椒.堅果 炒	炸地瓜球 地瓜球x3 炸	梅干桂筍 桂竹筍.梅干 滷	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜.金針菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
29	五	義大利麵 麵.番茄.洋芋	毛豆干丁 豆干.毛豆.紅藜 炒	蠔油芥藍 芥藍菜.素蠔油 炒	鮮菇花椰 花椰菜.菇.木耳 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米.洋芋.紅蘿蔔	可可 年輪捲					
									6.6	2.5	2.0	2.5	812