



# 雙翼食品 113年5月素菜單 中平國中

本菜單皆未使用輻射污染食品，產地:台灣

符合三章一Q提供非基改食材

地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李淑卿(營養字第2703號),張姝純(第4985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	五穀根莖	豆魚蛋素	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	雪菜百頁 百頁,雪菜 炒	絲瓜燒菇 絲瓜,紅蘿蔔,菇 煮	素燒蘿蔔 蘿蔔,茼蒿 燒	深綠時蔬	大滷湯 豆腐,刈蓆,木耳	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
2	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	滷花干 蘭花干,凍豆腐 滷	麻油皇宮菜 皇宮菜,薑絲 炒	椰漿南瓜 南瓜,椰漿粉 煮	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜,玉米		6.5	2.5	2.0	2.4	801
3	五	白飯 白米	毛豆油腐 油豆腐,毛豆 煮	海芽雙芽 黃芽,海芽 煮	冬瓜雙色 冬瓜,青豆,時蔬 煮	深綠時蔬	高麗油片湯 高麗菜,油片絲	【七、八年級】 菠蘿麵包 【九年級】 祈福粽子					
6	一	什錦炒麵 麵,時蔬	沙茶凍腐 凍腐,大白,紅蘿蔔 煮	甜椒木耳 木耳,彩椒 炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
7	二	白飯 白米	芝麻黑乾 黑豆乾,芝麻 煮	薑絲南瓜 南瓜,薑絲 煮	炒花椰菜 花椰菜,木耳 炒	深綠時蔬	酸辣清湯 豆腐,筍,木耳		6.5	2.5	2.0	2.4	801
8	三	紫米飯 白米,紫米	花生麵筋滷蛋 蛋X1,花生,麵筋 滷	木耳黃瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔 煮	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813
9	四	白飯 白米	醬燴油腐 油豆腐x1,時蔬 燴	絲瓜麵線 絲瓜,麵線,紅蘿蔔 煮	炒高麗菜 高麗菜,木耳 炒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁		6.6	2.5	2.0	2.4	808
10	五	燕麥飯 白米,燕麥	塔香烤麩 烤麩x1 燒	青絲寬粉 青木瓜,番茄,寬粉 炒	木耳條豆 條豆,木耳 炒	深綠時蔬	味噌海芽湯 海芽,味噌	糖霜可頌					
13	一	白飯 白米	紅燒油腐 油豆腐,蘿蔔 煮	芹炒木耳 木耳,芹,紅蘿蔔 炒	麻油高麗 高麗,菇,麻油 炒	深綠時蔬	酸菜洋芋湯 洋芋,酸菜	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
14	二	香菇油飯 白米,糯米,香菇	小瓜素肚 素肚,小瓜,紅蘿蔔 炒	滷海帶串 海帶串x1 滷	樹子龍須 龍須菜,樹子 煮	深綠時蔬	南瓜湯 南瓜,菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801
15	三	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐,青豆 煮	芋頭白菜 大白,芋頭,木耳 煮	毛豆莢 毛豆莢 炒	深綠時蔬	海芽玉米湯 海芽,玉米	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
16	四	小米飯 白米,小米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋 炒	醬炒冬粉 冬粉,豆芽,芹菜 煮	條豆金菇 條豆,金針菇 炒	有機青菜	四神湯 洋芋,山藥,四神包		6.6	2.5	2.0	2.4	808
17	五	白飯 白米	彩椒豆干 豆干,彩椒 炒	炒花椰菜 青白花椰 炒	豆豉苦瓜 苦瓜,豆豉 燒	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	格子鬆餅 【草莓果醬】					
20	一	白飯 白米	五更腸旺 豆腐,凍豆腐,酸菜 燒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨 炒	芹炒干絲 干絲,芹菜 炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
21	二	糙米飯 白米,糙米	醬淋豆腐 油豆腐,小黃瓜 煮	番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	白菜滷 大白,芋頭,香菇 煮	深綠時蔬	海帶菇菇湯 海帶,菇		6.5	2.5	2.1	2.4	803
22	三	白飯 白米	阿薩姆茶葉蛋 蛋x1 滷	炒牛蒡 牛蒡,條豆 炒	菇炒豆苗 豆苗,鮮菇,紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	玉米湯 玉米,蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
23	四	麥片飯 白米,麥片	蜜汁豆干 豆干,芝麻 炒	炒花椰菜 花椰,甜椒 炒	醬淋秋葵 秋葵 煮	有機青菜	油豆腐細粉 油豆腐,細粉	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.4	801
24	五	白飯 白米	香菇豆腐 豆腐,香菇 煮	燒南瓜 南瓜x1 燒	醬燒紫茄 紫茄,時蔬 炒	深綠時蔬	什錦羹湯 大白,紅蘿蔔,木耳	巧克力 年輪捲					
27	一	白飯 白米	茼蒿花干 蘭花干,茼蒿 煮	芽菜冬粉 冬粉,豆芽,時蔬 煮	木耳冬瓜 冬瓜,木耳 煮	深綠時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,高麗	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
28	二	紫米飯 白米,紫米	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	紅棗芋頭 芋頭,地瓜,紅棗 燒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
29	三	白飯 白米	栗子方干 豆干,栗子 煮	椒炒條豆 條豆,甜椒 炒	薑絲木耳 木耳,薑絲 炒	深綠時蔬	蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
30	四	雜糧飯 白米,雜糧	酸菜凍腐 凍豆腐,酸菜 煮	芝麻牛蒡 牛蒡,芝麻 炒	金菇高麗 高麗,金菇 炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲		6.6	2.6	2.1	2.5	822
31	五	白飯 白米	塔香素肚 素肚,蘿蔔,九層塔 炒	白菜香菇 大白,香菇,紅蘿蔔 煮	西芹山藥 西芹,山藥,紅棗 炒	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	煉奶螺旋捲					