



雙翼食品 112年5月素菜單

中平國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營業部:李東順(營業字第2703號),張煥傑(第4985號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836號)

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

◎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	五穀粗	肉魚豆	蔬菜	油脂	熱量
1	一	什錦炒麵 麵,時蔬	芝麻黑乾 黑豆乾,菇,芝麻 煮	甜椒木耳 木耳,彩椒 炒	紅藜毛豆 毛豆,紅藜 煮	深綠蔬菜	酸辣清湯 豆腐,刈蓴,木耳	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
2	二	白飯 白米	沙茶凍腐 凍腐,大白,紅蘿蔔 煮	玉米三色 刈蓴,玉米,紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰菜,木耳 炒	深綠蔬菜	蘿蔔針菇湯 蘿蔔,金針菇,肉骨茶包		6.5	2.5	2.0	2.4	801
3	三	紫米飯 白米,紫米	筍燒麵輪 麵輪,筍,梅干 燒	木耳黃瓜 大黃瓜,木耳,紅蘿蔔 煮	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐 煮	深綠蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813
4	四	白飯 白米	醬燴油腐 油豆腐X1,時蔬 燴	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	炒高麗菜 高麗菜,木耳 炒	有機青菜	筍絲湯 筍絲,金針菇		6.6	2.5	2.0	2.4	808
5	五	燕麥飯 白米,燕麥	蜜薯烤麩 烤麩,地瓜 燒	鮮瓜寬粉 青木瓜,寬粉,時蔬 炒	雪菜豆干 豆干,雪菜 炒	深綠蔬菜	味噌海芽湯 海芽,味噌	蜂蜜蛋糕 (節節糕升)					
									6.5	2.5	2.0	2.5	801
8	一	白飯 白米	花干滷味 蘭花干,蘿蔔,茼蒿 滷	芹炒木耳 木耳,芹,紅蘿蔔 炒	麻油高麗 高麗,鮮菇 炒	深綠蔬菜	冬菜洋芋湯 洋芋,冬菜	水果	6.5	2.5	2.0	2.6	810
9	二	香菇油飯 白米,糯米,香菇	燻茶鵝 燻茶鵝X1 燒	花生海結 海結,花生 滷	樹子龍須 龍須菜,樹子 煮	深綠蔬菜	南瓜湯 南瓜,鮮菇		6.4	2.5	2.1	2.5	801
10	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	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 炒	深綠蔬菜	海芽玉米湯 海芽,玉米	水果	6.6	2.6	2.0	2.4	815
11	四	小米飯 白米,小米	塔香百頁 百頁,紅蘿蔔,九層塔 炒	醬炒河粉 河粉,豆芽,芹菜 煮	條豆金菇 條豆,金針菇 炒	有機青菜	四神湯 山藥,冬瓜,洋蔥仁		6.6	2.5	2.0	2.4	808
12	五	白飯 白米	椒香豆干 豆干,彩椒 炒	醬燒雙茄 茄子,番茄 燒	咖哩烤麩 烤麩,洋芋 煮	深綠蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	鹹粽 (高粽狀元)					
									6.6	2.6	2.1	2.5	822
15	一	白飯 白米	五更腸旺 豆腸,凍豆腐,酸菜 燒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨 炒	芹炒干絲 干絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	深綠蔬菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
16	二	番茄義大利麵 麵,番茄,時蔬	醬淋豆腐 油豆腐,小黃瓜 煮	香草豆薯 豆薯,時蔬,香草 炒	白菜滷 大白,芋頭,香菇 煮	深綠蔬菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		6.5	2.5	2.1	2.4	803
17	三	白飯 白米	榨菜三絲 素肉絲,榨菜,刈蓴 炒	椒鹽牛蒡 牛蒡,條豆 炒	菇炒豆苗 豆苗,鮮菇,紅蘿蔔 炒	深綠蔬菜	玉米湯 玉米,蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
18	四	麥片飯 白米,麥片	蜜汁豆干 豆干,地瓜,芝麻 炒	玉米毛豆 玉米,刈蓴,毛豆 煮	紅燒素獅子頭 素獅子頭X1,時蔬 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
19	五	白飯 白米	香菇豆腐 豆腐,香菇 煮	咖哩冬粉 粉絲,豆芽,紅蘿蔔 煮	炒花椰菜 花椰,甜椒 炒	深綠蔬菜	什錦羹湯 大白,紅蘿蔔,木耳	刈包(佐酸菜/ 花生粉)					
									6.6	2.5	2.0	2.5	812
22	一	白飯 白米	栗子方干 豆干,栗子 煮	炸薯條 薯條X4 炸	三杯百頁 百頁,茼蒿 煮	深綠蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,高麗	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
23	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,紅棗 燒	深綠蔬菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.5	2.5	2.0	2.5	805
24	三	白飯 白米	番茄燒腐 豆腐,番茄 燒	椒炒條豆 條豆,甜椒,牛蒡 炒	薑絲木耳 木耳,薑絲 炒	深綠蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815
25	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	甜麵醬干丁 豆干,紅蘿蔔,毛豆 煮	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲		6.6	2.6	2.1	2.5	822
26	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	深綠蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	巧克力抹 醬吐司					
									6.5	2.6	2	2.5	812.5
29	一	香椿炒飯 白米,時蔬	雪菜百頁 百頁,雪菜 炒	豆瓣鮮筍 筍,青豆,豆瓣 炒	佃煮蘿蔔 蘿蔔 燒	深綠蔬菜	黃瓜湯 黃瓜,玉米	水果	6.6	2.5	2.0	2.5	812
30	二	白飯 白米	五香醃醬 素肉,豆薯,紅蘿蔔,香菇 滷	絲瓜燒菇 絲瓜,紅蘿蔔,菇 煮	椰漿南瓜 南瓜,椰漿粉 煮	深綠蔬菜	酸辣湯 豆腐,刈蓴,木耳		6.5	2.5	2.0	2.4	801
31	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	麵輪豆干 豆干,蘿蔔,麵輪 滷	醬燒雙芽 黃芽,海芽 煮	咖哩油腐 油豆腐,毛豆 煮	深綠蔬菜	高麗油片湯 高麗菜,油片絲	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	813