



# 雙翼食品114年3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:新北市樹林區志愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢帝(第11132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	全蛋	豆類	魚類	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	宮保麵腸 麵腸, 甜椒 炒	清炒條豆 條豆, 薑絲 炒	榨菜黑干 黑豆干, 榨菜 炒	履歷青 菜	洋芋濃湯 洋芋, 菇	水果	6.8	2.1	2.2	2.8	815	
4	二	白醬 義大利麵 麵條, 時蔬	素雞炒蔬 素雞, 小瓜 炒	青豆冬瓜 冬瓜, 青豆 燒	炸牛蒡 牛蒡, 紅蘿蔔 炸	有機青 菜	番茄蔬菜湯 番茄, 蔬菜, 南瓜		6.5	2.5	2.2	2.5	810	
5	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	醬香豆腐 豆腐, 碎瓜, 素絞肉 煮	花生海帶 海帶, 花生 油	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	履歷青 菜	黃芽湯 黃豆芽, 香菇	水果	6.5	2.5	2.3	2.8	826	
6	四	白飯 白米	素棒棒腿 素棒棒腿X1 煮	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	菇炒花椰 花椰菜, 金針菇 炒	履歷青 菜	紅燒什錦湯 白蘿蔔, 皮絲		6.4	2.6	2.1	2.7	817	
7	五	燕麥飯 白米, 燕麥	紅絲豆皮 豆皮, 紅蘿蔔 炒	栗子白菜 大白菜, 香菇, 栗子 煮	芽菜粉絲 粉絲, 豆芽 炒	履歷青 菜	味噌湯 海芽, 時蔬, 味噌	煉乳 螺絲捲	6.3	2.5	2.1	2.3	808	
10	一	小米飯 白米, 小米	芹炒干絲 干絲, 芹, 時蔬 煮	紅燒苦瓜 苦瓜 燒	菇炒高麗 高麗, 菇 炒	履歷青 菜	刈薯湯 刈薯, 香菇		6.7	2.4	2	2.7	831	
11	二	白飯 白米	三鮮豆腐 豆腐, 玉米, 毛豆 煮	芝麻甘薯 地瓜, 芝麻 炒	薑絲木耳 木耳, 薑絲 煮	有機青 菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		6.5	2.4	2	2.3	832	
12	三	紫米飯 白米, 紫米	花生麵筋 麵筋, 花生 煮	木耳扁蒲 扁蒲, 木耳 煮	番茄豆腸 豆腸, 南瓜, 番茄 煮	履歷青 菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔		6.5	2.3	2.6	2.6	810	
13	四	白飯 白米	筍香烤麩 烤麩, 竹筍 煮	芋頭白菜 大白菜, 芋頭, 時蔬 煮	茄汁紫茄 紫茄 燒	履歷青 菜	錦瓜雪蓮子 青木瓜, 雪蓮子, 紅棗		6.7	2.3	2	2.8	838	
14	五	麥片飯 白米, 麥片	紅燒豆皮 豆皮, 時蔬 燒	南瓜燉煮 南瓜, 薑絲 煮	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	履歷青 菜	海芽湯 海芽, 菇	荷蘭鬆餅 【草莓醬】	6.5	2.6	2.0	2.3	804	
17	一	風味 炒麵 麵條, 時蔬	番茄油腐 油豆腐, 番茄 煮	玉米錦丁 玉米, 刈薯, 時蔬 煮	芝麻球 芝麻球X1 炸	履歷青 菜	芽菜湯 豆芽, 榨菜	水果	6.5	2.5	2	2.7	815	
18	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	菜脯豆干 豆干, 菜脯 炒	菇炒高麗 高麗, 菇, 紅蘿蔔 煮	鹽味毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青 菜	絲瓜湯 絲瓜, 冬粉		6.5	2.3	2	2.8	804	
19	三	白飯 白米	紅茶滷蛋 蛋X1, 蘿蔔 油	薑絲冬瓜 冬瓜, 薑絲 煮	味噌結頭 結頭, 菇 煮	履歷青 菜	海芽金菇湯 海芽, 金針菇	水果	6.5	2.6	2	2.7	822	
20	四	糙米飯 白米, 糙米	豆皮條豆 豆皮, 條豆 炒	毛豆筍丁 筍丁, 毛豆 煮	蠔香海絲 海絲 煮	履歷青 菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋	豆奶	6.2	2.5	2	3	807	
21	五	白飯 白米	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	螞蟻上樹 粉絲, 豆芽 煮	黃瓜鮑菇 黃瓜, 鮑菇 煮	履歷青 菜	菜脯鹹粥 白米, 菜脯, 玉米	巧克力 年輪饅頭	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
24	一	小米飯 白米, 小米	雪菜麵腸 麵腸, 雪菜 炒	紅燒蘿蔔 蘿蔔 煮	山藥捲 山藥捲X1 炸	履歷青 菜	味噌湯 豆腐, 味噌	水果	6.5	2.5	2.3	2.8	826	
25	二	白飯 白米	醬淋豆腐 油豆腐X1 煮	紅棗南瓜 南瓜, 紅棗 煮	香菇高麗 高麗, 香菇, 紅蘿蔔 炒	有機青 菜	蔬菜湯 蘿蔔, 番茄		6.5	2.5	2	2.7	815	
26	三	紅藜米飯 白米, 紅藜米	香菇素燥 豆干, 香菇, 碎瓜 炒	醋拌海芽 豆芽, 海芽 炒	玉米圈 玉米段X1 煮	履歷青 菜	四神湯 洋芋, 山藥, 洋蔥仁	水果	6.5	2.3	2	2.8	804	
27	四	香菇 油飯 白米, 糯米, 香菇	毛豆凍腐 凍豆腐, 毛豆 燒	薑絲雙耳 木耳, 白木耳, 薑絲 炒	炒花椰 花椰, 紅蘿蔔 炒	履歷青 菜	結頭香菇湯 結頭, 香菇		6.6	2.6	2.2	2.7	834	
28	五	燕麥飯 白米, 燕麥	筍燒素肚 素肚, 竹筍 燒	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 煮	醬淋紫茄 紫茄 燴	履歷青 菜	麻油蔬菜湯 高麗, 菇, 枸杞	墨西哥 奶酥	6.6	2.5	2.1	2.4	810	
31	一	白飯 白米	滷味燙 豆干, 素腰花, 蘿蔔, 酸菜	醬炒寬粉 寬粉, 時蔬 炒	絲瓜燒菇 絲瓜, 菇 煮	履歷青 菜	海芽湯 海帶芽, 薑絲	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	807	