



# 雙翼食品113年10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:新北市樹林區忠實街3號. 電話:02-26885506. 營養師:李素卿(營養字第2703號). 張婉儀(第4985號). 方慈霞(第8670號). 李賢華(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，不適合作其過敏體質者食用，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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜 煮	蘿蔔滷蛋 蛋X1, 蘿蔔 油	高麗雙色 高麗, 木耳, 紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	味噌湯 海芽, 玉米, 味噌		6.7	2.6	2.0	2.6	831
2	三	雜糧飯 白米, 雜糧	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	薑絲木耳 木耳, 薑絲 炒	椒香鮑菇 鮑菇, 小瓜, 彩椒 炒	深綠時蔬	芋香粥 白米, 芋頭, 香菇	水果	6.8	2.5	2.0	2.8	840
3	四	炒麵 麵, 時蔬	塔香豆腸 豆腸, 九層塔 炒	金菇長豆 綠豆, 金針菇 炒	醬燒蘿蔔 蘿蔔, 青豆 煮	有機青菜	四神湯 山藥, 洋蔥仁, 四神包		6.9	2.4	2.0	2.3	817
4	五	白飯 白米	栗香油腐 油豆腐, 栗子 油	菇炒花椰 花椰菜, 菇 炒	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線 煮	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋, 菇	可可 荷蘭鬆餅		6.7	2.5	2.0	819
7	一	麥片飯 白米, 麥片	紅燒花干 蘭花干X1 燒	菜脯烘蛋 菜脯, 蛋 炒	塔香紫茄 茄子, 九層塔 燒	深綠時蔬	芽菜湯 榨菜, 豆芽	水果	6.6	2.6	2.2	2.7	834
8	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	紅麴素肚 素肚, 高麗 炒	脆炒白菜 大白, 木耳, 紅蘿蔔 炒	照燒牛蒡 牛蒡, 時蔬 燒	深綠時蔬	番茄豆腐湯 番茄, 豆腐		6.8	2.7	2.0	2.6	846
9	三	麥片飯 白米, 麥片	滷油豆腐 油豆腐, 紅蘿蔔 油	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳 煮	毛豆筴 毛豆筴 煮	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	6.8	2.6	2.0	2.7	843
10	四	10月10日國慶日休假一天											
11	五	白飯 白米	香菇素雞 素雞, 香菇, 紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 粉絲, 豆芽 煮	金菇扁蒲 扁蒲, 菇 煮	深綠時蔬	冬瓜湯 冬瓜, 紅蘿蔔	兔兔包		6.5	2.7	2.2	825
14	一	素炒飯 米, 時蔬	醬燒烤麩 烤麩X1 燒	芹炒海絲 海絲, 金菇, 芹菜 炒	玉米乾丁 豆乾, 玉米, 青豆 炒	深綠時蔬	藥膳燉湯 青木瓜, 洋蔥仁, 紅棗	水果	6.6	2.6	2.2	2.7	834
15	二	小米飯 白米, 小米	雪菜豆腸 豆腸, 雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔, 味噌 煮	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 燒	深綠時蔬	海芽湯 海芽, 金針菇		6.5	2.7	2.0	2.6	825
16	三	白飯 白米	薑絲麵腸 麵腸, 薑絲 炒	福菜燒筍 筍, 福菜 油	紅藜毛豆 刈薯, 毛豆, 紅藜 煮	深綠時蔬	黃瓜湯 大黃瓜, 紅蘿蔔	水果	6.7	2.5	2.0	2.4	815
17	四	紅藜飯 白米, 紅藜米	大溪豆乾 大溪豆乾, 紅蘿蔔 炒	翠炒高麗 高麗, 紅蘿蔔 炒	芹炒豆薯 豆薯, 木耳, 芹菜 炒	有機青菜	味噌湯 豆腐, 金針菇, 味噌		6.5	2.7	2.0	2.6	825
18	五	白飯 白米	蒸蛋 蛋, 時蔬 蒸	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨 炒	韓式拌菜 豆芽, 冬粉, 海芽 炒	深綠時蔬	刈薯香菇湯 刈薯, 香菇	布丁 杯子蛋塔		6.7	2.5	2.0	815
21	一	燕麥飯 白米, 燕麥	醬燒豆腐 豆腐, 毛豆 燒	菇燒白菜 大白菜, 菇, 紅蘿蔔 燒	椒鹽錦蔬 條豆, 芋頭 炸	深綠時蔬	油腐湯 玉米, 蘿蔔, 油豆腐	水果	6.5	2.7	2.0	2.6	825
22	二	麥片飯 白米, 麥片	栗子方干 豆干, 栗子 煮	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	黃瓜炒蔬 黃瓜, 菇, 紅蘿蔔 炒	深綠時蔬	蘿蔔香菇湯 蘿蔔, 香菇		6.6	2.6	2.0	2.7	829
23	三	白飯 白米	伯爵紅茶 茶葉蛋 蛋X1 油	彩椒烤麩 烤麩X1, 彩椒 炒	芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻 煮	深綠時蔬	海芽湯 海帶芽, 薑絲	水果	6.8	2.7	2.0	2.6	846
24	四	油飯 白米, 糯米, 香菇	糖醋素肚 素肚, 番茄, 芝麻 炒	鮮菇豆苗 豆苗, 菇, 時蔬 炒	香草洋芋 洋芋, 香草 燒	有機青菜	紅麵線 麵線, 筍	豆奶	6.8	2.6	2.0	2.7	843
25	五	小米飯 白米, 小米	醬炒麵腸 麵腸, 木耳 炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 青豆 燒	菇炒高麗 高麗, 菇 炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔, 素肉, 肉骨茶包	墨西哥 奶酥		6.5	2.7	2.2	825
28	一	白飯 白米	老皮嫩腐 細油豆腐X1 燒	塔香海根 海根, 九層塔 煮	醬炒寬粉 寬粉, 時蔬 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	6.7	2.5	2.0	2.4	815
29	二	紫米飯 白米, 紫米	義式薯塊滑蛋 洋芋, 蛋, 彩椒 炒	冬瓜彩丁 冬瓜, 素火腿, 玉米 煮	醬淋紫茄 紫茄, 堅果 煮	深綠時蔬	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		6.5	2.7	2.0	2.6	825
30	三	地瓜飯 白米, 地瓜	芹炒豆腸 豆腸, 芹菜 炒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔, 蛋 炒	炒時蔬 時蔬 炒	深綠時蔬	榨菜芽菜湯 豆芽, 榨菜	水果	6.5	2.5	2.3	2.8	826
31	四	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐, 時蔬 燒	花生海帶 海帶, 花生 油	蒸南瓜 南瓜X1, 枸杞 蒸	有機青菜	麻香什蔬湯 高麗, 牛蒡, 紅棗		6.5	2.7	2	2.6	825