



雙翼食品113年12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:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張珠璣(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	全糖	豆魚	蔬菓	油脂	熱量
2	一	燕麥飯 白米,燕麥	番茄豆腐 豆腐,番茄,煮	地三鮮 洋芋,茄子,時蔬,煮	菇炒高麗 高麗菜,菇,紅蘿蔔,炒	深綠時蔬	黃豆海帶湯 海帶,黃豆	水果	6.6	2.3	2.4	2.7	816
3	二	香菇油飯 糯米,白米,香菇	紅麴麵腸 麵腸,時蔬,炒	薑絲海根 海根,薑絲,煮	燒蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,燒	深綠時蔬	味噌湯 豆腐,味噌		6.6	2.3	2.3	2.7	813.5
4	三	白飯 白米	素雞茼蒿 素雞,茼蒿,炒	豆芽炒菇 豆芽,菇,芹,炒	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲,燒	深綠時蔬	榨菜湯 榨菜,豆薯	水果	6.7	2.5	2.5	2.8	845
5	四	小米飯 白米,小米	菜脯干丁 豆干,菜脯,炒	雪蓮子南瓜盅 南瓜,雪蓮子,紅棗,煮	金菇花椰 花椰菜,金針菇,炒	有機青菜	米粉湯 米粉,豆芽,油片絲		6.8	2.5	2.4	2.7	845
6	五	白飯 白米	滷花干 花干x1,油	洋芋燉煮 洋芋,紅蘿蔔,煮	醬拌紫茄 茄子,炒	深綠時蔬	紅燒什蔬湯 蕃茄,蘿蔔	糖霜牛角可頌 6.8 2.5 2.5 2.6 845					
9	一	地瓜飯 白米,地瓜	起司馬鈴薯蛋 洋芋,蛋,紅蘿蔔,起司,烤	菇炒菠菜 菠菜,鮮菇,炒	素燒雙耳 木耳,雲耳,燒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜,金針菇	水果	6.8	2.5	2.4	2.5	836
10	二	白飯 白米	香菇榨醬 麵輪,筍,香菇,油	菇燒扁蒲 扁蒲,菇,燒	脆炒芥蘭 芥蘭,炒	深綠時蔬	海芽湯 海帶芽,薑絲		6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
11	三	紫米飯 白米,紫米	宮保素肚 素肚,小黃瓜,堅果,炒	沙茶海帶 海帶,時蔬,素沙茶,煮	炒毛豆莢 毛豆莢,八角,煮	深綠時蔬	大滷湯 豆腐,金菇,木耳	水果	6.8	2.4	2.4	2.6	833
12	四	白飯 白米	什錦干丁 豆干,芋頭,時蔬,煮	木耳黃瓜 大黃瓜,木耳,煮	五更腸旺 凍豆腐,豆腸,酸菜,煮	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔		6.8	2.3	2.5	2.7	832.5
13	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	香菇素雞 素雞,香菇,紅蘿蔔,煮	紅藜豆薯毛豆仁 豆薯,毛豆仁,紅藜,煮	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	深綠時蔬	洋芋濃湯 洋芋,南瓜	水果	6.9	2.2	2.4	2.6	825
14	六	紫米飯 白米,紫米	玉米炒蛋 玉米,蛋,炒	紅燒豆皮 豆皮,時蔬,燒	清炒條豆 季豆,紅蘿蔔,炒	深綠時蔬	味噌湯 豆腐,海芽,味噌	巧克力波蘿 6.6 2.3 2.3 2.7 813.5					
17	二	雜糧飯 白米,雜糧	蒸蛋 蛋,時蔬,蒸	絲瓜雙菇 絲瓜,菇,煮	樹子豆苗 豆苗,樹子,煮	深綠時蔬	高麗糯米湯 高麗,糯米(人參)		6.8	2.2	2.4	2.8	827
18	三	白飯 白米	芹香干絲 干絲,芹菜,時蔬,煮	炒雙花 青白花椰菜,炒	結頭炒菇 結頭菜,菇,炒	深綠時蔬	黃瓜湯 黃瓜,乾香菇	水果	6.7	2.4	2.4	2.7	830.5
19	四	麥片飯 白米,麥片	麻油凍腐 凍豆腐,高麗,煮	梅菜苦瓜 苦瓜,梅菜,煮	麵輪蘿蔔 麵輪,蘿蔔,燒	有機青菜	花生燉湯 青木瓜,花生,雪蓮子	豆奶	6.7	2.3	2.5	2.6	821
20	五	白飯 白米	宮保雙腐 油豆腐,豆腸,炒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢,椒鹽,煮	菇炒豆薯 豆薯,菇,紅蘿蔔,炒	深綠時蔬	玉米湯 玉米,蘿蔔	炸銀絲卷【巧克力醬】 6.7 2.5 2.0 2.5 819					
23	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	毛豆乾丁 乾丁,乾香菇,毛豆,炒	芹炒高麗 高麗菜,芹,炒	塔香紫茄 茄子,九層塔,燒	深綠時蔬	味噌海芽湯 海芽,味噌	水果	6.8	2.2	2.4	2.7	822.5
24	二	白飯 白米	炒素雞 素雞,香菇,時蔬,煮	洋芋燉煮 洋芋,紅蘿蔔,燒	鳳梨木耳 木耳,鳳梨,炒	深綠時蔬	雙冬湯 冬瓜,鹹冬瓜		6.8	2.4	2.4	2.6	833
25	三	雜糧飯 白米,雜糧	滷蛋拼盤 蛋x1,蘭花干,時蔬,油	螞蟻上樹 冬粉,豆芽,時蔬,炒	菇炒鮮瓜 時瓜,菇,炒	深綠時蔬	竹筍湯 竹筍,紅蘿蔔	水果	6.8	2.3	2.5	2.5	823.5
26	四	義大利麵 麵,時蔬	菇燒麵輪 麵輪,鮮菇,燒	炸牛蒡 牛蒡,炸	脆炒花椰 花椰菜,炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		6.8	2.3	2.4	2.6	825.5
27	五	胚芽飯 白米,胚芽	茄汁豆捲 豆皮捲,時蔬,煮	芽菜豆苗 豆芽,豆苗,紅蘿蔔,炒	豆豉苦瓜 苦瓜,燒	深綠時蔬	枸杞豆薯湯 豆薯,枸杞	沖繩黑糖捲 6.5 2.7 2.2 2.5 825					
30	一	白飯 白米	百頁豆干 百頁,豆干,燒	枸杞木耳 木耳,枸杞,炒	絲瓜腐皮 絲瓜,腐皮,紅蘿蔔,煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐,筍,木耳	水果	6.7	2.2	2.3	2.7	813
31	二	紫米飯 白米,紫米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋,炒	菇燒豆腐 豆腐,菇,紅蘿蔔,煮	薑絲芥菜 芥菜,薑,炒	深綠時蔬	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		6.8	2.5	2.3	2.8	847