



雙翼食品108年10月素菜單

提供非基改
食材



本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果…若有過敏體質者,敬請小心使用! 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),張姝緹(第4985號),陳盈靜(第5803號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀 類型	豆蛋 魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	雜糧飯 白米, 雜糧	麻油素肉 素羊肉, 大白 燒	韓式甜不辣 素甜不辣 炒	絲瓜寬粉 絲瓜, 寬粉 煮	有機青菜	芽菜湯 榨菜, 豆芽	水果 (低年級)	5.6	2.5	2	2.5	742
2	三	白飯 白米	蜜汁豆包 非基改豆包 繪	三杯豆腐鮑菇 杏鮑菇, 豆腐 炒	韓式拌菜 豆芽, 鮮蔬 炒	履歷	巧達濃湯 洋芋, 南瓜		5.5	2.5	2	2.6	747
3	四	十穀米飯	豆豉蘭花干 蘭花干, 豆豉 燒	豆皮三絲 油片絲, 鮮蔬 炒	條豆鮮菇 條豆, 鮮菇 炒	履歷	什錦蔬菜湯 時蔬	水果 (中高年級)	5.5	2.7	1.6	2.8	754
4	五	香菇炒麵 麵, 大白	芹炒豆腸 芹菜, 豆腸 炒	日式天婦羅 地瓜, 牛蒡 炸	四喜素肚 素肚, 時蔬 炒	履歷	玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔		5.5	2.7	1.6	2.8	754
5	六	白飯 白米	冬瓜素燥 冬瓜, 非基改素肉, 煮	什錦素魚排 素魚排 燴	滷筍干 筍干, 梅干菜 煮	履歷	薑絲海芽湯 海芽, 薑絲		5.5	2.7	1.6	2.8	754
7	一	紫米飯	紅燒烤麩 烤麩 燒	番茄豆腐 蕃茄, 非基改豆腐 煮	什錦黃瓜 大黃瓜 煮	履歷	油腐細粉 冬粉, 油片絲 煮	水果 (中高年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
8	二	白米飯 白米	蜜汁麵腸 麵腸, 時蔬 煮	銀芽粉條 豆芽, 紅蘿蔔, 河粉 煮	芹炒金茸 西芹, 玉米筍, 金茸, 木耳 煮	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳	水果 (低年級)	草莓餐包				
9	三	鮮蔬炒米粉 米粉	藥膳鴨皮絲 素鴨皮絲, 山藥 煮	豆豉苦瓜 苦瓜, 豆豉 燒	花椰拌菇 花椰, 菇 炒	履歷	海芽鮮菇湯 海芽, 金茸		5.5	2.2	1.6	2.8	752
10/10-10/13 國慶日連休四天													
14	一	白飯 白米	大溪黑干 黑豆干 滷	青椒土豆絲 洋芋, 青椒 炒	金菇水蓮 金菇, 水蓮 炒	履歷	絲瓜湯 絲瓜, 薑絲	水果 (中高年級)	5.5	2.6	1.5	2.6	749
15	二	海苔飯 海苔, 白米	咖哩素獅子頭 非基改素獅子頭 煮	芹香玉米筍 芹菜, 玉米筍 炒	鮮菇高麗 鮮菇, 高麗, 炒	有機青菜	好彩頭湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果 (低年級)	5.8	2.4	1.5	2.4	730
16	三	白飯 白米	香菇素雞 非基改素雞, 香菇 煮	紫菜水晶餃 海帶芽, 水晶餃 燴	碧綠鮮菇 紅蘿蔔, 蔬菜, 菇 炒	履歷	冬瓜湯 冬瓜		5.5	2.8	1.7	2.4	729
17	四	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩 燒	金菇黃瓜 金針菇, 黃瓜 煮	芹炒海茸 九層塔, 海茸 炒	履歷	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果 (中高年級)	5.8	2.4	1.5	2.4	730
18	五	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	五更腸旺 非基改豆腸, 豆腐 燒	鮮菇白菜 麵筋, 香菇, 大白菜 燒	雙色花椰 青花, 白花 炒	履歷	紫菜湯 紫菜		5.5	2.5	1.8	2.3	741
21	一	白飯 白米	番茄素肚 番茄, 素肚 燒	蜜釀豆包 非基改豆包 釀	甜椒黃芽 彩椒, 豆芽 炒	履歷	刈薯湯 刈薯	水果 (中高年級)	5.6	2.5	2	2.5	742
22	二	黃豆飯 黃豆, 白米	醬淋素捲 素捲 燴	鍋燒煮 豆腐, 茼蒿, 時蔬 煮	豆干炒山蘇 豆干, 山蘇 炒	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜, 鮮菇	水果 (低年級)	5.5	2.5	2	2.6	747
23	三	燕麥飯 燕麥, 白米	雪菜豆干 雪菜, 豆干 燒	炸山藥捲 山藥捲 炸	金針時蔬 金針菇, 時蔬 炒	履歷	鹹湯圓 香菇, 小湯圓		5.5	2.5	2	2.6	747
24	四	白飯 白米	燒油腐 非基油豆腐 燒	雙鮮紫米糕 紫米糕, 玉米段 炒	麻油高麗 鮑菇, 高麗 炒	履歷	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果 (中高年級)	墨西哥麵包				
25	五	小米飯 小米, 白米	青椒素絲 青椒, 素肉絲 炒	薑絲南瓜 南瓜, 薑絲 煮	玉筍花椰 玉米筍, 花椰 炒	履歷	味噌湯 海芽, 豆腐		5.5	2.7	1.6	2.8	754
28	一	白飯 白米	蕃茄豆捲 蕃茄, 豆皮捲 煮	土豆麵筋 土豆, 麵筋 煮	玉米彩丁 玉米, 堅果, 青豆 煮	履歷	海帶湯 皮絲, 海帶絲	水果 (中高年級)	5.6	2.5	2	2.5	742
29	二	野蔬義大利麵	蠔油豆腐 豆腐 青豆 燴	紅燒烤麩 烤麩 燒	金茸季豆 季豆 金針菇 炒	有機青菜	鮮菇大白湯 金針 大白 香菇	水果 (低年級)	5.5	2.5	2	2.6	747
30	三	白飯	茄汁豆包 豆包 燒	瓜仔肉燥 瓜仔, 冬瓜, 非基改素肉 滷	什錦菇菇 鮮菇, 刈薯 炒	履歷	大滷湯 時蔬		5.5	2.5	2	2.6	747
31	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	糖醋凍腐 凍豆腐, 鮮蔬 燒	宮保雞丁 素雞, 時蔬 炒	御佃煮 蘿蔔, 玉米-煮	履歷	義式番茄湯 蕃茄, 豆芽	水果 (中高年級)	5.5	2.5	2	2.6	747