



雙翼食品109年11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),張姝維(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	水果	蛋	豆	蔬菜	油	熱量
2	一	地瓜飯 地瓜, 白米	紅絲拌豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 煮	五味豆腐 豆腐, 五味醬 燒	西芹鮮菇 西芹, 紅蘿蔔, 木耳, 金草 煮	履歷青菜	什錦蔬菜羹 木耳, 紅蘿蔔, 刈薯	水果 (中高年級)	6	3	2	3		793
3	二	白米飯 白米	酸菜素肚 素肚, 酸菜 炒	醬炒豆腸 豆腸, 鮮蔬 煮	花椰鮮蔬 青白花椰 煮	有機青菜	四神湯 冬瓜, 四神料	水果 (低年級)	6	3	2	3	793	菠蘿麵包
4	三	鮮蔬炒飯 白米, 鮮蔬	茄汁豆包 豆包 燴	哨子豆腐 豆腐, 木耳 煮	藥膳山藥 洋芋, 山藥 煮	履歷青菜	榨菜湯 榨菜, 黃豆芽							
5	四	白米飯 白米	五香豆干X2 豆干 滷	玉米雞丁 素雞丁, 玉米, 秋葵 煮	紅燒冬瓜 冬瓜 燒	履歷青菜	海芽鮮菇湯 海芽, 金草	水果 (中高年級)	6	2	2	3		785
6	五	麥片飯 白米, 麥片	三杯麵腸 麵腸, 九層塔 煮	條豆干片 時豆, 豆干 炒	芋香白菜 大白, 芋頭, 豆皮 煮	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 鮮菇		6	2	2	3		778
9	一	糙米飯 白米, 糙米	鮮蔬凍腐 凍豆腐, 鮮蔬 燒	什錦素肉排 素肉排 燒	燒鮮筍 竹筍, 九層塔 燒	履歷青菜	芹香黃瓜湯 黃瓜, 芹菜, 鮮菇	水果 (中高年級)	6	2	2	3		770
10	二	白米飯 白米	三杯油豆腐 油豆腐, 九層塔 燒	花生麵筋 麵筋, 花生 滷	椒鹽雙薯 地瓜, 洋芋 炸	有機青菜	味噌湯 豆腐, 味噌	水果 (低年級)	6	3	2	3		793
11	三	地瓜飯 白米, 地瓜	海結滷豆干 豆干, 海結 滷	小瓜炒豆皮 小黃瓜, 豆皮 煮	鮮菇高麗 高麗, 鮮菇 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔		6	2	2	3		778
12	四	薏仁飯 白米	彩椒豆腸 豆腸, 蔬菜 炒	三色豆腐 豆腐, 玉米, 紅蘿蔔 煮	椰香咖哩 地瓜, 南瓜, 咖哩 煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽, 薑絲	水果 (中高年級)	6	2	2	3		778
13	五	古早味 香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	宮保素雞 素雞, 時蔬 煮	糖醋烤麩 烤麩 煮	雙鮮彩椒 彩椒, 鮮菇 炒	履歷青菜	南瓜湯 南瓜, 鮮菇		6	3	2	3		793
16	一	白米飯 白米	藥膳鴨皮絲 素鴨皮絲, 山藥 煮	醬爆干丁 豆干, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔 煮	醬燒鮮菇 洋芋, 鮮菇, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	綜合蔬菜湯 蘿蔔, 玉米, 金草	水果 (中高年級)	6	2	2	3		778
17	二	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	滷豆包 豆包, 鮮蔬 燒	燒烤醬玉米 玉米, 燒烤醬 燒	韓式拌菜 豆芽, 鮮蔬 炒	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	水果 (低年級)	6	2	2	3		778
18	三	燕麥飯 燕麥, 白米	孜然豆腐 豆腐 燒	沙茶麵腸 麵腸, 鮮蔬 煮	鮮瓜粉絲 寬粉, 青木瓜 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍, 香菇		6	2	2	3		770
19	四	茄醬 義大利麵 麵, 鮮蔬, 蕃茄	紅燒素肉 素肉, 蘿蔔 煮	照燒甜不辣 甜不辣片 燒	炒四季豆 四季豆 炒	履歷青菜	蔬菜火鍋湯 玉米, 蘿蔔, 油豆腐	水果 (中高年級)	6	2	2	3	785	奶酥麵包
20	五	白米飯 白米	蜜汁黑干 黑豆干 煮	醬燒百頁 百頁, 彩椒 燒	沙嗲河粉 河粉, 紅蘿蔔, 豆芽 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔							
23	一	小米飯 白米, 小米	梅干豆包 豆包, 梅干 滷	彩椒烤麩 烤麩, 彩椒 炒	白菜滷 大白, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔	水果 (中高年級)	6	2	2	3		755
24	二	白米飯 白米	滷蘭花干 蘭花干 燒	莧菜豆腐 莧菜, 豆腐, 黃豆醬 煮	韓式豆芽 豆芽, 鮮蔬 炒	有機青菜	枸杞南瓜湯 南瓜, 枸杞	水果 (低年級)	6	2	2	3		778
25	三	十穀米飯 白米, 十穀米	番茄素肚 番茄, 素肚 炒	四寶乾丁 豆干, 玉米, 毛豆, 芋頭 煮	燒冬瓜 冬瓜, 豆皮捲 燒	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		6	3	2	3		793
26	四	鮮蔬炒米粉 米粉, 鮮蔬	素菜捲 素菜捲 燒	蜜汁麵腸 麵腸, 時蔬 煮	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	薑絲紫菜湯 紫菜, 薑絲	水果 (中高年級)	6	2	2	3		785
27	五	紫米飯 白米	宮保豆腸 豆腸, 時蔬 炒	客家小炒 芹菜, 豆干 炒	美味鮮蔬 鮮蔬 炒	履歷青菜	番茄羅宋湯 洋芋, 番茄, 西芹		6	2	2	3		778
30	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	茄汁豆包 豆包 燴	大溪黑豆干 黑豆干, 蘿蔔 燒	筍絲三色 筍, 紅蘿蔔, 木耳 炒	履歷青菜	黃瓜金草湯 大瓜, 金草	水果 (中高年級)	6	3	2	3		793