



雙翼食品 110年1-2月素食菜單

三峽國小

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),張煥健(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	主穀類	豆蛋魚	蔬菜	油脂	熱量
1日	五	元旦											
4	一	胚芽飯 白米,胚芽	紅燒素肉 素鴨皮絲,冬瓜,香菇,燒	三杯鮮菇 杏鮑菇,鮮蔬,玉米筍,燒	四季豆干片 豆干,四季豆,紅椒,炒	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,芹菜	水果 (中、高年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
5	二	香菇油飯 糯米,香菇	香菇素雞 素雞,香菇,燒	彩椒豆腸 彩椒,豆腸,煮	蒲瓜鮮菇 蒲瓜,菇,煮	有機青菜	紫菜湯 紫菜,薑絲	水果 (低年級)	5.4	2.6	1.7	2.7	737
6	三	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐,番茄,煮	紅絲花椰 花椰菜,紅蘿蔔,炒	蒸南瓜 南瓜,蒸	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲		5.4	2.6	1.7	2.6	728
7	四	紫米飯 白米,紫米	紅燒獅子頭 素獅子頭,白菜,燒	滷油豆腐 油豆腐,滷	樹子苦瓜 苦瓜,樹子,燒	履歷青菜	味噌湯 豆腐,味噌	水果 (中、高年級)	5.3	2.7	1.6	2.5	726
8	五	胚芽飯 白米,胚芽米	五香滷味 蘿蔔,豆干,芋頭,滷	咖哩素肉 素雞丁,洋芋,炒	木須板條 木耳,板條,豆芽	履歷青菜	牛蒡湯 牛蒡,鮮菇		5.5	2.6	1.8	2.7	740
11	一	白飯 白米	豆腐煲 豆腐,鮮菇,燴	酸菜炒素肚 素肚,酸菜,炒	薑絲木耳 木耳,薑絲,燒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	水果 (中、高年級)	5.5	2.8	1.7	2.4	729
12	二	小米飯 白米,小米	糖醋豆包 豆包,時蔬,燒	彩椒烤麩 烤麩,彩椒,燒	芥藍鮮菇 芥藍,鮮菇,燴	有機青菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔絲,筍絲	水果 (低年級)	5.8	2.4	1.5	2.4	730
13	三	薏仁飯 白米,洋薏仁	三杯黑乾 黑豆乾,紅蘿蔔,燒	藥膳山藥 山藥,洋芋,煮	蕃茄豆捲 蕃茄,豆皮捲,煮	履歷青菜	刈薯湯 刈薯,金針菇		5.4	2.6	1.7	2.6	728
14	四	鮮蔬炒麵 麵,鮮蔬	燒素排 素排,酸菜,燒	宮保麵腸 麵腸,木耳,炒	刈包 刈包,蒸	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,肉骨茶包	水果 (中、高年級)	5.5	2.5	1.7	2.8	731
15	五	白飯 白米	五更腸旺 豆腸,凍豆腐,酸菜,煮	紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮,炒	彩椒季豆 四季豆,彩椒,炒	履歷青菜	海芽味噌湯 海芽,味噌		5.5	2.5	1.6	2.5	725
18	一	燕麥飯 白米,燕麥	泡菜豆腐 泡菜,豆腐,燒	冬瓜鮮菇 冬瓜,鮮菇,枸杞,煮	甜椒素肚 彩椒,素肚,炒	履歷青菜	四神湯 四神包,冬瓜,洋薏仁	水果 (中、高年級)	5.5	2.5	2	2.2	731
19	二	白飯 白米	滷燒四角 四角油豆腐,八角,滷	三杯百頁 百頁,九層塔,燒	咖哩金瓜 南瓜,咖哩,煮	有機青菜	番茄蔬湯 番茄,高麗菜	水果 (低年級)	5.4	2.6	1.7	2.6	728
寒假！ 1/21-2/17~~開學囉！													
2月18	四	白米飯 白米	三色烤麩 烤麩,彩椒,炒	滷豆干 豆干*2,滷	山藥捲 山藥捲,炸	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜	水果 (中、高年級)	5.5	2.7	1.5	2.5	738
19	五	鮮蔬炒麵 麵,鮮蔬	香菇百頁 百頁,紅蘿蔔,香菇,煮	小瓜豆皮 小黃瓜,豆皮,炒	炒四季豆 四季豆,金針菇,炒	履歷青菜	羅宋湯 蕃茄,洋芋		5.4	2.6	1.7	2.6	733
20	六	雜糧飯 白米,雜糧	紅絲腐皮 紅蘿蔔,豆皮,炒	燒甜不辣片 素甜不辣片,燒	枸杞南瓜 南瓜,枸杞,燒	履歷青菜	蔬菜金菇湯 玉米,高麗,金針菇		5.5	2.6	1.8	2.7	740
22	一	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸,彩椒,煮	麻婆豆腐 豆腐,青豆,燴	炒高麗菜 高麗,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	絲瓜麵線 絲瓜,麵線	水果 (中、高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
23	二	紫米飯 白米,紫米	八寶肉燥 豆干,玉米,毛豆,芋頭,煮	香菇豆包 豆包,香菇,燴	義式洋芋 洋芋,番茄,煮	有機青菜	南瓜湯 南瓜	水果 (低年級)	5.4	2.6	1.7	2.6	728
24	三	白飯 白米	燴油豆腐 油豆腐,金針菇,紅蘿蔔,燒	彩椒素肚 素肚,彩椒,煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,燒	履歷青菜	味噌海芽湯 味噌,海芽		5.3	2.7	1.6	2.5	726
25	四	白飯 白米	香菇烤麩 烤麩,香菇,煮	芥藍干片 芥藍,豆干片,炒	紅絲箭筍 箭筍,青椒,紅絲,燒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔	水果 (中、高年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
26	五	什錦烏龍麵 烏龍麵,時蔬	糖醋素排 素排,煮	蜜汁麵腸 麵腸,時蔬,煮	芋燒白菜 大白菜,芋頭,燒	履歷青菜	豆芽湯 豆芽,油片絲,紅蘿蔔		5.4	2.6	1.7	2.7	737