



雙翼食品 110年4月素菜單

提供非基改食材

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),張姝婕(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	副餐	五穀根莖	肉魚豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白米飯 白米	蜜汁素肚 素肚,彩椒 炒	四季干片 豆干,四季豆 炒	西芹山藥 山藥,洋芋,西芹 炒	履歷青菜	結頭菜湯 結頭菜,紅蘿蔔	水果 (中、高年級)	5	2.6	2.1	2.7	719
6	二	什錦炒飯 白米,玉米,素火腿	芝麻大黑乾 黑豆乾,芝麻 煮	蜜地瓜豆腸 豆腸,地瓜 炒	甜椒鮮菇 鮮菇,彩椒 炒	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,金針菇	水果 (低年級)	奶酥麵包				
7	三	燕麥飯 白米,燕麥	沙茶凍豆腐 凍腐,素腰花,芹菜 炒	雪菜豆干 豆干,雪菜 燒	醬燒蘿蔔 蘿蔔 燒	履歷青菜	酸辣清湯 豆腐,筍,木耳	5	2.1	2.2	2.8	689	
8	四	紫米飯 白米,紫米	梅干素肉 素鴨皮絲,梅干,筍 操	燴嫩腐 豆腐 燴	蜜炒地瓜條 地瓜條 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (中、高年級)	5	2.5	2.2	2.5	705
9	五	白飯 白米	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐 煮	玉米錦丁 豆乾,玉米,毛豆 煮	枸杞苦瓜 苦瓜,枸杞 煮	履歷青菜	刈薯湯 刈薯,金針菇	5	2.5	2.3	2.8	721	
12	一	香菇油飯 白米,糯米,香菇	糖醋烤麩 烤麩,彩椒 燒	芹炒豆皮 豆皮,芹菜,紅蘿蔔 炒	滷筍乾 筍乾 滷	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果 (中、高年級)	5	2.5	2.4	2.5	710
13	二	燕麥飯 白米,燕麥	塔香椒鹽百頁 百頁,九層塔 炸	醬炒黑干 大溪黑豆干,青椒 炒	西芹枸杞 西芹,枸杞 炒	有機青菜	冬菜粉絲湯 冬菜,粉絲 煮	水果 (低年級)	5	2.6	2.3	2.7	724
14	三	白飯 白米	四寶乾丁 豆干丁,玉米,芋頭,毛豆 炒	小瓜素雞 小瓜,素雞片 炒	脆炒木耳 木耳,薑絲 炒	履歷青菜	海芽鮮菇湯 海芽,金耳	5	2.4	2.5	2.5	705	
15	四	小米飯 白米,小米	醬燒豆腐 豆腐,青豆 煮	彩椒麵腸 麵腸,彩椒 炒	芋頭燒白菜 大白,芋頭 煮	履歷青菜	南瓜湯 南瓜,鮮菇	水果 (中、高年級)	5	2.2	2.1	2.8	694
16	五	白飯 白米	醬淋素排 素排 燴	劍筍炒豆乾 豆乾,劍筍,紅絲 炒	豆芽粉條 河粉,豆芽,紅蘿蔔 煮	履歷青菜	四神湯 山藥,冬瓜,洋蔥仁	5	2.6	2.1	2.7	719	
17	六	素炒飯 白米,時蔬	燒豆包 豆包,時蔬 煮	炒彩椒 彩椒,青椒 炒	炒花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,紅蘿蔔	水果 (中、高年級)	5	2.3	2	2.8	699
20	二	紫米飯 白米,紫米	五更腸旺 豆腸,凍豆腐,酸菜 燒	海帶干絲 豆干絲,海帶絲,芹菜 炒	芹炒木耳 西芹,木耳 炒	有機青菜	油豆腐細粉 油豆腐,細粉	水果 (低年級)	5	2.4	2	2.7	702
21	三	白飯 白米	蕃茄豆捲 豆皮捲,蕃茄 煮	滷豆干 四方干*2 滷	炒刈薯 刈薯,青豆 炒	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,金針菇,肉骨茶包	5	2.4	2	2.3	684	
22	四	燕麥飯 白米,燕麥	滷油豆腐 油豆腐*1 滷	蘿蔔麵輪 麵輪,紅白蘿蔔 煮	炸地瓜牛蒡 地瓜,牛蒡 炸	履歷青菜	海帶湯 海帶絲,皮絲	水果 (中、高年級)	波蘿麵包				
23	五	小米飯 白米,小米	咖哩素獅子頭 素獅子頭,咖哩 煮	蜜汁素肚 素肚,芝麻 炒	塔香燒筍 筍,九層塔 燒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜,玉米	5	2.3	2	2.8	699	
26	一	白飯 白米	燒大溪黑乾 大溪黑乾,紅蘿蔔 燒	芹香豆干 豆乾,芹,紅蘿蔔 炒	三杯紫米糕 紫米糕,玉米 煮	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜,菇	水果 (中、高年級)	5	2.5	2	3	723
27	二	什錦炒麵 麵,時蔬 炒	燒嫩油豆腐 油豆腐,小黃瓜 燒	燒豆腸 豆腸,筍,芋頭,毛豆 炒	炒時蔬 時蔬 炒	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄,洋芋	水果 (低年級)	5	2.5	2	2.7	709
28	三	紫米飯 白米,紫米	醬燒烤麩 烤麩 燒	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	炸薯條 薯條 炸	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,金針菇	5	2.3	2	2.8	699	
29	四	雜糧飯 白米,雜糧米	酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	番茄燒腐 豆腐,番茄 燒	燒冬瓜 冬瓜,薑絲 燒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (中、高年級)	5	2.6	2	2.7	717
30	五	白米飯 白米	燒凍豆腐 凍豆腐 煮	滷豆干 豆干,紅蘿蔔 燒	椒鹽毛豆筴 毛豆筴 煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	5	2.7	2	2.8	729	