



雙翼食品110年10月素菜單

提供非基改
食材

三峽國小

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:新北市樹林區忠賢街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝傑(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 概量	豆蛋 魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐,毛豆 煮	什錦羹 筍絲,木耳,紅蘿蔔,菇 煮	蜜汁黃豆 黃豆,黑豆 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,香菇		5.8	2.4	1.5	2.4	730
4	一	白飯 白米	醬燒豆腐 豆腐 燒	甜不辣 素甜不辣 炒	絲瓜寬粉 絲瓜,寬粉 煮	履歷 青菜	芽菜湯 豆芽,油片絲,榨菜	水果(中 高年級)	5.6	2.5	2	2.5	742
5	二	香菇炒麵 油麵,時蔬	蜜汁豆包 非基改豆包,時蔬 繪	豆沙包 豆沙包x1 蒸	韓式拌菜 豆芽,鮮蔬 炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋,南瓜	水果(低 年級)	菠蘿麵包				747
6	三	胚芽飯 白米,胚芽	冬瓜素燥 冬瓜,素肉,煮	豆皮三絲 豆皮,鮮蔬 炒	條豆鮮菇 條豆,鮮菇 炒	履歷 青菜	什錦蔬菜湯 時蔬		5.5	2.7	1.6	2.8	754
7	四	白飯 白米	茶香豆干 豆干x2 滷	日式天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	酸菜素肚 素肚,酸菜 燒	履歷 青菜	玉米 蘿蔔湯 玉米,蘿蔔	水果(中 高年級)	5.5	2.7	1.6	2.8	754
8	五	麥片飯 白米,麥片	蘭花干 蘭花干x1 燒	菇燒扁蒲 扁蒲,鮮菇 燒	滷筍干 筍干,梅干菜 煮	履歷 青菜	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜		5.5	2.7	1.6	2.8	754
12	二	紫米飯 白米,紫米	紅燒烤麩 烤麩 燒	番茄豆腐 蕃茄,非基改豆腐 煮	燒大黃瓜 大黃瓜,時蔬 煮	有機 蔬菜	油腐細粉 冬粉,油豆腐 煮	水果(低 年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
13	三	白米飯 白米	蜜汁麵腸 麵腸,時蔬 煮	豆芽河粉 豆芽,紅蘿蔔,河粉 煮	豆干炒山蘇 豆干,山蘇 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳		5.5	2.4	1.8	2.3	758
14	四	鮮蔬 炒米粉 米粉	藥膳鴨皮絲 素鴨皮絲,山藥,洋芋 煮	豆豉苦瓜 苦瓜,豆豉 燒	花椰拌菇 花椰,菇 炒	履歷 青菜	刈薯 鮮菇湯 刈薯,金耳	水果(中 高年級)	5.5	2.2	1.6	2.8	752
15	五	白飯 白米	大溪黑干 黑豆干 滷	炒洋芋 洋芋,青椒 炒	炒時蔬 時蔬 炒	履歷 青菜	絲瓜湯 絲瓜		5.5	2.6	1.5	2.6	749
18	一	小米飯 白米,小米	咖哩 素獅子頭 素獅子頭x1 煮	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	雪菜筍絲 筍,雪菜 炒	履歷 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果(中 高年級)	5.8	2.4	1.5	2.4	730
19	二	白飯 白米	香菇素雞 素雞,香菇 煮	紫菜水晶餃 素水晶餃x1,海帶芽 繪	碧綠鮮菇 紅蘿蔔,蔬菜,菇 炒	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	水果(低 年級)	5.5	2.8	1.7	2.4	729
20	三	雜糧飯 白米,雜糧	醬燒烤麩 烤麩,時蔬 燒	燒南瓜 南瓜 燒	芹炒海絲 海絲,芹菜,九層塔 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋		5.8	2.4	1.5	2.4	730
21	四	香菇油飯 白米,糯米,香菇	五更腸旺 豆腸,豆腐 燒	鮮菇白菜 大白菜,麵筋,鮮菇 燒	雙色花椰 青花,白花 炒	履歷 青菜	紫菜湯 紫菜	水果(中 高年級)	奶酥麵包				741
22	五	白飯 白米	番茄素肚 素肚,番茄 燒	蔬炒豆包 豆包,時豆 炒	甜椒黃芽 黃豆芽,甜椒 炒	履歷 青菜	刈薯湯 刈薯		5.6	2.5	2	2.5	742
25	一	紅藜飯 白米,紅藜	醬淋素排 素排x1 繪	鍋燒煮 豆腐,蒟蒻,時蔬 煮	枸杞南瓜 南瓜,枸杞 煮	履歷 青菜	鮮瓜湯 鮮瓜,鮮菇	水果(中 高年級)	5.5	2.5	2	2.6	747
26	二	燕麥飯 燕麥,白米	雪菜豆干 豆干,雪菜 燒	甜椒麵腸 麵腸,彩椒 炒	堅果洋芋 洋芋,堅果 炒	有機 蔬菜	鹹湯圓 小湯圓,香菇	水果(低 年級)	5.5	2.5	2	2.6	747
27	三	白飯 白米	燒油腐 油豆腐x1 燒	雙鮮紫米糕 紫米糕,玉米段 炒	鮮菇高麗 鮮菇,高麗,炒	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		5.5	2.7	1.6	2.8	754
28	四	小米飯 小米,白米	椒香豆皮 豆皮,彩椒 炒	烤地瓜 地瓜x1 烤	玉筍花椰 花椰菜,玉米筍 炒	履歷 青菜	味噌湯 海芽,豆腐,味噌	水果(中 高年級)	5.5	2.7	1.6	2.8	754
29	五	白飯 白米	糖醋凍腐 蕃茄,凍豆腐 煮	土豆麵筋 土豆,麵筋 煮	玉米彩丁 玉米,刈薯,堅果 煮	履歷 青菜	海帶湯 皮絲,海帶絲		5.6	2.5	2	2.5	742