



雙翼食品110年12月素菜單

三峽國小

連續三年衛生評鑑A級,新光產物一億元產品責任險,中央廚房地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,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),張妹縱(第4985號),陳盈靜(第58

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	五穀根	肉魚豆	蔬菜	油脂	熱量
1	三	燕麥飯 白米,燕麥	素水晶餃 素水晶餃x1 燴	三杯豆腐鮑菇 豆腐,杏鮑菇 炒	芹炒海根 海根,芹菜 炒	履歷 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔		5.5	2.7	1.6	2.8	754
2	四	白飯 白米	泡菜燒豆腐 油豆腐,泡菜 燒	小瓜素雞 小瓜,素雞 炒	豆芽粉條 豆芽,河粉,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	海芽湯 海芽	水果 (中 高 年級)	5.5	2.7	1.6	2.8	754
3	五	小米飯 白米,小米	茄汁豆捲 豆皮捲,番茄 煮	豆干炒筍 豆干,筍 炒	芋燒白菜 大白,芋頭 煮	履歷 青菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞		5.8	2.4	1.5	2.4	730
6	一	白飯 白米	土豆麵筋 土豆,麵筋 煮	黃瓜鮮菇 大瓜,鮮菇 煮	三鮮嫩腐 豆腐,玉米,時蔬 煮	履歷 青菜	四神湯 山藥,小薏仁,四神包	水果 (中 高 年級)	5.6	2.5	2	2.5	742
7	二	炒米粉 米粉,時蔬,香菇	滷豆包 豆包x1 滷	菇炒鮮蔬 鮮蔬,鮮菇 炒	雙色花椰 青白花椰 炒	有機 青菜	刈菜湯 刈菜,紅蘿蔔	水果 (低 年級)	5.5	2.4	1.8	2.3	758
8	三	白飯 白米	彩椒素肚 素肚,彩椒 煮	滷蘭花干 蘭花干x1 滷	醬燒茄子 茄子 燒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.7	1.6	2.8	754
9	四	紫米飯 白米,紫米	塔香油腐 油豆腐,九層塔 炒	玉米彩丁 玉米,紅蘿蔔 煮	豆瓣筍筍 筍筍 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包	水果 (中 高 年級)	5.5	2.7	1.6	2.8	754
10	五	胚芽飯 白米,胚芽	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	芝麻牛蒡 牛蒡,芝麻 炒	關東煮 蘿蔔,玉米,素肉 煮	履歷 青菜	海帶湯 海帶絲,皮絲		5.5	2.7	1.6	2.8	754
13	一	白飯 白米	紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮 炒	金菇高麗 高麗,金針菇,木耳 炒	梅干燒筍 筍,梅干 燒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果 (中 高 年級)	5.6	2.6	1.5	2.7	746
14	二	麥片飯 白米,麥片	芹香干絲 干絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	咖哩烤麩 烤麩,洋芋 煮	菇炒菠菜 菠菜,金針菇 炒	有機 青菜	香菇冬瓜湯 香菇,冬瓜	水果 (低 年級)	5.5	2.4	1.8	2.3	758
15	三	白飯 白米	紫蘇梅豆干 豆干,地瓜,紫蘇梅 煮	紅燒素獅頭 素獅子頭x1 燒	皇宮菜 皇宮菜 炒	履歷 青菜	番茄蔬菜湯 番茄,洋芋		5.5	2.2	1.6	2.8	752
16	四	炒麵 麵,時蔬	酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	奶油玉米 玉米段x1 煮	芹炒豆干 豆干,芹菜 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	水果 (中 高 年級)	5.5	2.6	1.5	2.6	749
17	五	白飯 白米	小瓜細腐 細油豆腐,小黃瓜 煮	雙色花椰 花椰,時蔬 炒	藥膳鴨皮絲 系鴨皮絲,沖干,山藥 煮	履歷 青菜	刈薯湯 刈薯		5.8	2.4	1.5	2.4	730
20	一	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	滷豆包 豆包x1 煮	滷海結 海結,紅蘿蔔 滷	醬爆干丁 豆干,毛豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	梅干竹筍湯 竹筍,梅干菜	水果 (中 高 年級)	5.5	2.8	1.7	2.4	729
21	二	白飯 白米	紅燒豆干 四方干*2 滷	芋頭燒肉 素肉,芋頭 煮	燒茄子 茄子 燒	有機 青菜	冬至湯圓 湯圓,時蔬	水果 (低 年級)	5.8	2.4	1.5	2.4	730
22	三	白飯 白米	三色干絲 黑干絲,芹,紅蘿蔔 炒	紅燒烤麩 烤麩 燒	彩燴山藥 山藥,洋芋,紅棗 煮	履歷 青菜	蔬菜玉米湯 玉米,蘿蔔		5.5	2.5	1.8	2.3	741
23	四	糙米飯 白米,糙米	燒油豆腐 油豆腐 煮	椒鹽百頁 百頁,條豆,時蔬 炒	豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽 燒	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	水果 (中 高 年級)	5.6	2.5	2	2.5	742
24	五	白飯 白米	芝麻大黑乾 黑豆乾,芝麻 煮	泰式寬粉 寬粉,小黃瓜,番茄 煮	鍋燒大白 大白菜,紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	黃瓜湯 黃瓜,鮮菇		5.5	2.5	2	2.6	747
27	一	白飯 白米	雪菜豆干 雪菜,豆干 燒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	佃煮蘿蔔 蘿蔔 燒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳	水果 (中 高 年級)	5.5	2.5	2	2.6	747
28	二	油飯 白米,糯米,香菇	滷花干 蘭花干,素丸子 滷	日式天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	老皮嫩腐 豆腐x1 燴	有機 青菜	蘿蔔金菇湯 蘿蔔,金茸	水果 (低 年級)	5.5	2.7	1.6	2.8	754
29	三	白飯 白米	蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐 煮	豆鼓苦瓜 苦瓜,豆鼓 煮	玉米錦丁 玉米,蘿蔔,刈薯 煮	履歷 青菜	味噌海帶湯 海帶,味噌		6.5	2.5	2.3	2.8	826
30	四	燕麥飯 白米,燕麥	筍燒烤麩 烤麩,筍 燒	麻油高麗 高麗菜 炒	奶油南瓜 南瓜 煮	履歷 青菜	刈薯湯 刈薯	水果 (中 高 年級)	6.6	2.5	2.4	2.5	822