



雙翼食品111年3月素菜單

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).張妹綸(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)

提供非基改及三章10食材

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	二	炒麵 <small>麵,時蔬</small>	芋頭豆干 <small>豆干,芋頭 滷</small>	豆皮高麗 <small>高麗,豆皮 煮</small>	鳳梨木耳 <small>木耳,鳳梨 炒</small>	青有 菜機	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,肉骨茶包</small>	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
2	三	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	酸菜豆腸 <small>豆腸,酸菜 炒</small>	金菇長豆 <small>條豆,金菇 炒</small>	椒鹽毛豆筴 <small>毛豆筴 煮</small>	青履 菜歷	四神湯 <small>山藥,薏仁,四神包</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
3	四	白飯 <small>白米</small>	筍乾油腐 <small>油豆腐,筍乾 滷</small>	佛手瓜 <small>佛手瓜,蒜頭,甜椒 炒</small>	玉米乾丁 <small>豆乾,玉米,毛豆 炒</small>	青履 菜歷	巧達濃湯 <small>洋芋,南瓜</small>	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
4	五	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	紅燒烤麩 <small>烤麩,紅蘿蔔 燒</small>	南瓜燉煮 <small>南瓜,薑絲 煮</small>	芹炒皮絲 <small>皮絲,芹菜,時蔬 炒</small>	青履 菜歷	芽菜湯 <small>榨菜,豆芽</small>		5.4	2.4	1.6	2.5	711
7	一	洋蔥仁飯 <small>白米,洋蔥仁</small>	蕃茄豆腸 <small>蕃茄,豆腸 煮</small>	玉米山藥 <small>玉米,山藥,小黃瓜 煮</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐,紅蘿蔔 滷</small>	青履 菜歷	米苔目湯 <small>米苔目,芹菜,時蔬</small>	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
8	二	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	酸菜豆干 <small>黑豆干,酸菜 煮</small>	麻油青蔬 <small>地瓜葉,麻油 煮</small>	筍香素肚 <small>素肚,筍 炒</small>	青有 菜機	絲瓜湯 <small>絲瓜,薑絲</small>	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
9	三	紅藜飯 <small>白米,紅藜</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐,紅蘿蔔 滷</small>	鮑菇冬瓜 <small>冬瓜,鮑菇 煮</small>	紅絲豆皮 <small>紅蘿蔔,豆皮 炒</small>	青履 菜歷	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
10	四	素炒飯 <small>米,高麗,玉米</small>	香菇素雞 <small>素雞,香菇 煮</small>	螞蟻上樹 <small>粉絲,豆芽 煮</small>	菠菜豆腐 <small>豆腐,菠菜 煮</small>	青履 菜歷	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
11	五	雜糧飯 <small>白米,雜糧</small>	醬燒烤麩 <small>烤麩,地瓜 燒</small>	金菇黃瓜 <small>大黃瓜,金針菇 煮</small>	芹炒海絲 <small>海絲,牛蒡,芹菜 炒</small>	青履 菜歷	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔</small>		5.4	2.4	1.6	2.5	711
14	一	小米飯 <small>白米,小米</small>	雪菜乾丁 <small>豆乾丁,雪菜 炒</small>	味噌蘿蔔 <small>蘿蔔,秋葵,味噌 煮</small>	豆酥扁蒲 <small>扁蒲,紅蘿蔔,豆酥 煮</small>	青履 菜歷	海芽金菇湯 <small>海芽,金針菇</small>	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	二	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	芹香干絲 <small>干絲,芹菜 炒</small>	番茄豆腐 <small>豆腐,香鮑菇 煮</small>	高麗菜苗 <small>高麗菜苗,紅蘿蔔 炒</small>	青有 菜機	結頭菜湯 <small>結頭菜,薑絲</small>	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
16	三	紅藜米飯 <small>白米,紅藜米</small>	豆乾山蘇 <small>豆干,山蘇 炒</small>	韓式拌菜 <small>豆芽,海芽,韓式甜醬 炒</small>	烤地瓜 <small>地瓜x1 烤</small>	青履 菜歷	黃瓜湯 <small>黃瓜,紅蘿蔔</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
17	四	白飯 <small>白米</small>	塔香豆腸 <small>豆腸,九層塔 炒</small>	鳳梨木耳 <small>木耳,鳳梨 炒</small>	絲瓜玉粒 <small>絲瓜,玉米 煮</small>	青履 菜歷	竹筍湯 <small>竹筍,香菇</small>	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
18	五	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	燒素排 <small>素排x1 燒</small>	孜然豆腐 <small>豆腐,毛豆 燒</small>	木耳白菜 <small>大白,木耳,紅蘿蔔 煮</small>	青履 菜歷	油腐湯 <small>玉米,蘿蔔,油豆腐</small>		5.4	2.5	1.7	2.5	721
21	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	栗子方干 <small>豆干,栗子 煮</small>	黃瓜燒菇 <small>黃瓜,菇,紅蘿蔔 燒</small>	沙嗲河粉 <small>河粉,紅蘿蔔,豆芽 炒</small>	青履 菜歷	剝皮辣椒湯 <small>蘿蔔,剝皮辣椒</small>	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
22	二	油飯 <small>白米,糯米,香菇</small>	梅干豆包 <small>豆包x1,梅干 滷</small>	彩椒烤麩 <small>烤麩,彩椒 炒</small>	芝麻牛蒡 <small>牛蒡,芝麻</small>	青有 菜機	海芽湯 <small>海帶芽,薑絲</small>	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	723
23	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁麵腸 <small>麵腸,芝麻 煮</small>	燒豆腐 <small>豆腐,紅蘿蔔 煮</small>	炒花椰 <small>青花椰 炒</small>	青履 菜歷	紅麵線 <small>麵線,筍</small>		5.5	2.4	1.7	2.5	720
24	四	小米飯 <small>白米,小米</small>	番茄素肚 <small>番茄,素肚 炒</small>	燒冬瓜 <small>冬瓜,木耳 燒</small>	炸芝麻球 <small>芝麻球x1 炸</small>	青履 菜歷	味噌豆腐湯 <small>豆腐,味噌</small>	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
25	五	雜糧飯 <small>白米,雜糧</small>	醬燒油腐 <small>細油豆腐 燒</small>	椒鹽條豆 <small>條豆,馬鈴薯,南瓜 炒</small>	芹炒豆腸 <small>豆腸,芹菜 炒</small>	青履 菜歷	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋</small>		5.4	2.5	1.8	2.5	723
28	一	紫米飯 <small>白米</small>	香菇素燥 <small>豆干,香菇,堅果 煮</small>	醬淋秋葵 <small>秋葵 煮</small>	紅絲豆皮 <small>豆皮,紅蘿蔔 炒</small>	青履 菜歷	豆腐味噌湯 <small>豆腐,味噌</small>	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
29	二	白飯 <small>白米</small>	滷蘭花干 <small>蘭花干x1 燒</small>	炒芥菜 <small>芥菜,薑絲 炒</small>	芋頭蜜豆干 <small>黑乾,芋頭 燒</small>	青有 菜機	米苔目湯 <small>米苔目,豆芽</small>	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
30	三	紅扁豆飯 <small>白米,紅扁豆</small>	筍香烤麩 <small>烤麩,筍 炒</small>	滷海帶 <small>海帶,花生 滷</small>	京醬豆腐 <small>豆腐,小黃瓜,金針菇 煮</small>	青履 菜歷	玉米湯 <small>玉米,紅蘿蔔</small>		5.5	2.5	1.6	2.5	725
31	四	義大利麵 <small>麵,時蔬</small>	榨菜素肚 <small>素肚,榨菜 炒</small>	芋泥包 <small>芋泥包x1 蒸</small>	芹炒豆干 <small>豆干,芹菜,甜椒 炒</small>	青履 菜歷	番茄羅宋湯 <small>高麗,番茄</small>	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721