



雙翼食品111年5月素菜單

三峽國小

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

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)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料,不適合對其過敏體質者食用,食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	白飯 白米	酸菜豆腐 豆腐、酸白菜、菇 煮	高麗雙色 高麗、木耳、紅蘿蔔 炒	椒鹽條豆 條豆、洋芋、地瓜 炸	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
3	二	炒麵 麵、時蔬	芋頭豆干 豆干、芋頭 滷	椒香鮑菇 鮑菇、彩椒 炒	薑絲木耳 木耳、鮑菇、薑絲炒	有機青菜	芋香粥 白米、芋頭、香菇	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
4	三	紫米飯 白米、紫米	酸菜豆腸 豆腸、酸菜 炒	金菇長豆 條豆、金菇 炒	咖哩烤麩 烤麩X1、洋芋 煮	履歷青菜	四神湯 山藥、洋蔥仁、四神包		5.4	2.5	1.7	2.5	721
5	四	白飯 白米	筍乾油腐 油豆腐、筍乾 滷	菇炒花椰 花椰菜、菇 炒	宮保麵腸 麵腸、小黃瓜 炒	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋、南瓜	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
6	五	麥片飯 白米、麥片	紅燒花干 蘭花干、蘿蔔 燒	南瓜燉煮 南瓜、薑絲 煮	芹炒皮絲 皮絲、芹菜、時蔬 炒	履歷青菜	芽菜湯 榨菜、豆芽		5.4	2.4	1.6	2.5	711
9	一	白飯 白米	蕃茄豆腸 豆腸、蕃茄 煮	玉米山藥 玉米、山藥、小黃瓜 煮	紅燒油腐 油豆腐、紅蘿蔔 滷	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	水果 (中高年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
10	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	滷豆干 四方干X2、八角 煮	豆皮高麗 高麗、豆皮 煮	筍素肚 素肚、筍 炒	有機青菜	絲瓜湯 絲瓜、薑絲	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	三	麥片飯 白米、麥片	滷油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔 滷	木耳冬瓜 冬瓜、木耳 煮	五香醃醬 素肉、豆薯、紅蘿蔔、香菇 滷	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.5	1.7	2.5	721
12	四	素炒飯 米、高麗、玉米	香菇素雞 素雞片、香菇、紅蘿蔔 煮	螞蟻上樹 粉絲、豆芽、芹菜 煮	紅燒素丸 素丸X1、白菜、木耳 燒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜、鮑菇	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
13	五	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩X1、竹筍 燒	芹炒海絲 海絲、金菇、芹菜 炒	玉米乾丁 豆乾、玉米、青豆 炒	履歷青菜	米苔目湯 米苔目、芹珠、時蔬		5.4	2.4	1.6	2.5	711
16	一	小米飯 白米、小米	雪菜豆腸 豆腸、雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、味噌 煮	芝麻素肚 素肚、彩椒、芝麻 炒	履歷青菜	海芽湯 海芽、金針菇	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
17	二	白飯 白米	芹香干絲 干絲、芹菜 炒	福菜桂筍 桂筍、福菜 滷	醬淋豆腐 油豆腐、小黃瓜 煮	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.7	2.5	721
18	三	紅藜飯 白米、紅藜米	蜜汁豆干 大溪豆乾、紅蘿蔔 炒	韓式拌菜 豆芽、海芽、冬粉 炒	烤地瓜 地瓜X1 烤	履歷青菜	黃瓜湯 黃瓜、紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.5	720
19	四	白飯 白米	榨菜豆干 豆干、榨菜 炒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	絲瓜玉粒 絲瓜、玉米 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍、香菇	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
20	五	燕麥飯 白米、燕麥	燒素排 素排X1 燒	孜然豆腐 豆腐、毛豆 燒	木耳白菜 大白、木耳、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	油腐湯 玉米、蘿蔔、油豆腐		5.4	2.5	1.7	2.5	721
23	一	紅豆飯 白米、紅豆	栗子方干 豆干、栗子 煮	黃瓜燒菇 黃瓜、菇、紅蘿蔔 燒	蜜釀甘薯 地瓜 煮	履歷青菜	蘿蔔香菇湯 蘿蔔、香菇	水果 (中高年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720
24	二	油飯 白米、糯米、香菇	梅干油腐 油豆腐、梅干 滷	彩椒烤麩 烤麩X1、彩椒 炒	芝麻牛蒡 牛蒡、芝麻 炒	有機青菜	海芽湯 海帶芽、薑絲	水果 (低年級)	5.4	2.5	1.8	2.5	723
25	三	白飯 白米	糖醋素肚 素肚、番茄、芝麻 炒	燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔 煮	炒花椰 青白花椰 炒	履歷青菜	紅麵線 麵線、筍		5.5	2.4	1.7	2.5	720
26	四	小米飯 白米、小米	紅絲豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	燒冬瓜 冬瓜、木耳 燒	刈薯乾丁 豆干、刈薯 滷	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.4	721
27	五	白飯 白米	醬燒油腐 細油豆腐X1 燒	沙嗲河粉 河粉、紅蘿蔔、豆芽 炒	芹炒豆腸 豆腸、芹菜 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.4	2.5	1.8	2.5	723
30	一	紫米飯 白米、紫米	花干燒菇 蘭花干、菇、紅蘿蔔 滷	冬瓜彩丁 冬瓜、素火腿、玉米 煮	小瓜素肚 素肚、小黃瓜 炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果 (中高年級)	5.5	2.5	1.6	2.5	725
31	二	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、香菇、毛豆 煮	雪菜年糕 雪菜、年糕、筍 炒	豆皮三絲 豆皮、鮮筍 炒	有機青菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔	水果 (低年級)	5.5	2.4	1.7	2.5	720