



雙翼食品111年8.9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), 張珠媛(第4985號), 陳盈軒(第5803號), 方嘉霞(第8870號), 廖穎(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 料	全 日 奶 量 (ml)	全 日 蛋 量 (g)	全 日 油 量 (g)	全 日 糖 量 (g)	全 日 鹽 量 (g)	全 日 熱 量 (kcal)
8/30	二	白飯 白米	豉汁百頁 百頁, 豆豉 燒	紅燒嫩腐 豆腐, 青豆 煮	芋燒白菜 大白菜, 芋頭, 香菇 煮	有機青菜	番茄湯 蕃茄, 高麗	水果 (低年 級)	6	3	2	3		751
8/31	三	麥片飯 白米, 麥片	筍燒油腐 油豆腐, 筍 燒	毛豆乾丁 乾丁, 毛豆, 碎瓜 炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 咖哩 燒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳		5	3	2	3		733
1	四	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩*1, 青椒 炒	蜜汁素肚 素肚, 時蔬, 芝麻 炒	塔香紫茄 茄子, 九層塔 炒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜, 金針菇	水果 (中高 年級)	6	3	2	3		754
2	五	紫米飯 白米, 紫米	滷黑豆干 大溪豆干 油	三色玉米 玉米, 小黃瓜, 紅蘿蔔 炒	清炒木耳 木耳, 枸杞, 薑絲 炒	履歷青菜	刈薯湯 刈薯, 紅蘿蔔, 薑絲		5	3	2	3		733
5	一	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇	燒油豆腐 油豆腐 九層塔 酒	烤地瓜 地瓜*1 烤	醬炒素肚 素肚, 小瓜, 時蔬 炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 玉米	水果 (中高 年級)	5	3	2	3		740
6	二	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	酸菜麵腸 麵腸, 時蔬, 酸菜 炒	芹炒海絲 海帶, 芹菜, 紅蘿蔔 煮	紅片絲瓜 絲瓜, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	米粉湯 米粉, 豆芽, 油片絲煮	水果 (低年 級)	5	3	2	3	奶酥 麵包	747
7	三	白飯 白米	滷嫩豆腐 豆腐 油	四季干片 豆干, 四季豆 炒	芹香豆芽 豆芽, 芹菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽湯 海帶芽, 薑絲		5	3	2	3		719
8	四	小米飯 白米, 小米	燒素魚排 素魚排*1 燒	泡菜凍腐 凍豆腐, 泡菜 燒	金菇花椰 花椰菜, 金針菇 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐, 味噌	水果 (中高 年級)	6	3	2	3		761
12	一	地瓜飯 白米, 地瓜	香菇素肉 素鴨皮, 香, 冬瓜, 碎瓜 油	醬炒豆干 豆干, 小黃瓜, 芋頭 炒	麻油鮮菇 鮮菇, 薑, 高麗 炒	履歷青菜	竹筍湯 竹筍, 榨菜	水果 (中高 年級)	6	3	2	3		754
13	二	白飯 白米	五更腸旺 豆腸, 豆腐, 白酸辣 燒	紅絲豆皮 豆皮, 紅蘿蔔 炒	燒蒲瓜 蒲瓜, 香菇 燒	有機青菜	大瓜湯 青木瓜, 金針菇	水果 (低年 級)	5	3	2	3		733
14	三	紫米飯 白米, 紫米	糖醋素肚 素肚, 彩椒 炒	滷豆干 豆干*2 油	醬燒芋頭 芋頭, 芝麻 炒	履歷青菜	番茄玉米湯 番茄, 玉米		6	3	2	3		792.5
15	四	玉米炒飯 白米, 玉米, 紅蘿蔔	芹香豆腸 豆腸, 芹菜 炒	豆干筍丁 豆干, 竹筍, 毛豆 炒	奶香鮑菇 鮑菇, 洋芋, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 紅蘿蔔	水果 (中高 年級)	5	3	2	3		727.4
16	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	香菇素雞 素雞, 香菇 煮	照燒油腐 油豆腐, 小黃瓜 炒	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋, 南瓜		5	3	2	3		733
19	一	白飯 白米	醬燒烤麩 烤麩*1, 香菇 燒	清炒條豆 季豆, 鮑菇 炒	海芽腐皮 豆皮, 海帶芽, 小黃瓜 炒	履歷青菜	南瓜湯 南瓜, 鮮菇	水果 (中高 年級)	5	3	2	3		719
20	二	雜糧飯 白米, 雜糧	醬燒嫩腐 豆腐, 鮮菇 煮	芹香甜條 素甜不辣, 芹菜 炒	炒地瓜條 地瓜條, 芝麻 炒	有機青菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 紅蘿蔔	水果 (低年 級)	5	3	2	3		740
21	三	十穀米飯 白米, 十穀米	梅干素肉 素鴨皮, 蘿蔔, 梅干 油	塔香油腐 油豆腐, 香菇, 九層塔 燒	枸杞南瓜 南瓜, 枸杞 煮	履歷青菜	黃瓜湯 黃瓜, 鮮菇		5	3	2	3		719
22	四	炒麵 麵, 高麗菜	塔香豆捲 豆皮捲, 百頁, 九層塔 煮	芹香干絲 干絲, 海帶絲, 紅絲 煮	炸馬蹄條 馬蹄條 *1 炸	履歷青菜	筍絲香菇粥 鮮筍, 香菇, 時蔬, 白米	水果 (中高 年級)	5	3	2	3	豆奶	740
23	五	紫米飯 白米, 紫米	麵輪燒筍 麵輪, 筍 燒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢, 八角 煮	宮保麵腸 麵腸, 小黃瓜 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 杏鮑菇		5	3	2	3		733
26	一	義大利麵 麵, 南瓜	燒素排 素排*1 燒	燒嫩豆腐 細油豆腐, 毛豆 煮	脆炒花椰 花椰菜, 金針菇 炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌	水果 (中高 年級)	5	3	2	3		726
27	二	小米飯 白米, 小米	豆皮三絲 豆皮, 紅蘿蔔, 芹 炒	咖哩雙色 洋芋, 地瓜, 咖哩 煮	炒素雞 素雞片, 香菇, 時蔬 煮	有機青菜	油腐細粉湯 冬粉, 油豆腐, 時蔬	水果 (低年 級)	5	3	2	3		726
28	三	雜糧飯 白米, 雜糧	蜜汁烤麩 烤麩*1, 毛豆 油	燒凍豆腐 凍豆腐, 彩椒 燒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉 炒	履歷青菜	竹筍仔湯 竹筍, 梅干		5	3	2	3		726
29	四	白飯 白米	菇燒麵輪 鮮菇, 麵輪 燒	照燒干片 豆干, 青椒 燒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果 (中高 年級)	6	3	2	3		754
30	五	地瓜飯 白米, 地瓜	茄汁素肚 素肚, 洋芋 炒	香滷豆包 豆包, 蘿蔔 油	炒豆芽菜 豆芽菜, 木耳 炒	履歷青菜	刈薯金菇湯 刈薯, 金針菇		5	3	2	3		733