雙翼食品 112年1-2月素食菜單 三峽國小

日期		市樹林區忠愛街3號.電話:02-2689	5506.營養節:李素卿(營養字第2703號)	.張姝緹(第4985號).陳盈靜(第5803號).	方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)						
	基期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆蔬蛋菜	油熱脂
3	=	紫米飯	彩椒豆腸	蒲瓜鮮菇	元旦連假愉快 香菇素雞	有機青菜	味噌湯	水果 (低年級)	5.4	2.4 1.8	3 2.3 70
4	트	1	**. 显示 * 番茄豆腐 ===================================		**. 香菇 先 紅絲花椰 **** . 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	^{豆腐.} 味甘 冬瓜湯 ^{冬瓜. 姜絲}		5.5	2.4 1.8	3 2.3 71
5	四	胚芽飯	白菜素獅頭	芥菜金茸 **. 全##. **	奶香玉米	履歷青菜	大滷湯	水果 (中高 年級)	5.5	2.4 1.8	3 2.3 71
6	五	燕麥飯	五香滷味	番茄大白	高麗麵腸	履歷青菜	三絲湯		5.5	2.2 1.6	5 2.8 71
7	六	白飯 **	咖哩油腐	雪菜炒筍	芹炒木耳 *Ŧ.芹莱.****	履歷青菜	牛蒡湯 **.##		5.5	2.2 1.6	5 2.8 71
9	-	鮮蔬炒麵	芝麻黑乾	紅豆包 *E exl *	红烧素肉 ********	履歷青菜	肉骨茶湯 白華前. 红華莉. 肉骨茶包	水果 (中高 年級)	5.5	2.5 2.0	2.6 74
10	=	白飯	糖醋豆包 = 0. 時級 %	醬燒寬粉 \$#.豆芽.小养瓜力	芥藍鮮菇 *#.###	有機青菜	南瓜濃湯 ***	水果 (低年 級)	5.5	墨西哥	哥麵包) 2.6 74
11	Ξ	小米飯 **.**	豆腐煲 豆腐.### #	烤地瓜	蕃茄豆捲	履歷青菜	海芽味噌湯		5.6	2.8 1.5	5 2.7 76
12	四	雜糧飯 **.**	甜椒麵腸	薑絲木耳 *Ŧ. 姜* *	毛豆劍筍	履歷青菜	酸辣湯	水果 (中高 年級)	5.5	2.8 1.7	2.4 74
13	五	紅扁豆飯	五更腸旺 ====================================	白菜麵筋	炸薯餅 *#x1 *	履歷青菜	刈薯湯		5.8	2.4 1.5	5 2.4 73
16	-	白飯	泡菜豆腐 重麻.拖莱.重皮类	冬瓜鮮菇 ***.### #	甜椒素肚	履歷青菜	番茄蔬菜湯	水果 (中高 年級)	5.5	2.6 1.8	3 2.7 74
17	=	燕麥飯 **.**	三杯百頁 百页.九月半米	咖哩金瓜	韓式黃芽	有機青菜	洋芋酸菜湯	水果 (低年 級)	5.5	2.2 1.6	5 2.8 71
18	트	香菇油飯	烤麩 蜜甘薯	銀絲捲	刈薯三絲	履歷青菜	四神湯		5.5	2.4 1.8	3 2.3 71
		糯米. 香菇	烤麸. 地瓜. 芝麻 炒	銀絲捲xl 蒸	刈薯.木耳. 甜椒. 榨菜 炒)-2/12~~~ 開 學 囉!		四神包. 冬瓜. 洋蕙仁		Ш	丄	
2/13	_	五穀飯	番茄豆腸 = 5 = 5 = 5 = 5 = 5 = 5	寒假! 1/2(山藥捲	<u>-2/ 2~~~ 開季嘛!</u> 豆芽三蔬 ^{豆芽.血蘿蔔.芹菜 炒}	履歷青菜	黄瓜湯 *****	水果 (中高 年級)	5.5	2.5 2.0) 2.6 74
14		4水. 五秋水			エイ・デーサリ・ノス・グ		<i>₹78</i> x5				
	=	南瓜 義大利麵	香菇百頁	烤醬 甜不辣片	三杯竹筍	有機青菜	羅宋湯	水果 (低年 級)	5.5	2.5 2.0) 2.6 74
	-	義大利麵 ^{魚.南瓜.時報}	香菇百頁	甜不辣片	竹笥. 九層塔 煮	有機青菜	蕃茄.洋芋	(低年	5.5	2.5 2.0) 2.6 74
15		義大利麵 魚魚瓜 時後 雜糧飯 自*. ##	香菇百頁 1頁. 株豆. 春菇 * 紅絲腐皮 紅絲腐皮 紅絲高皮 紅絲高皮	甜不辣片	竹菊.九曆谷 * 香菇扁蒲 ^{扁鹅. 乔兹. 红藤莉 *}	有機青菜	*************************************	(低年級)		2.5 2.0 2.8 1.5	5 2.7 76
		義大利麵 ^{魚魚瓜時被} 雜糧飯	香菇百頁 1頁. 株豆. 春菇 未 紅絲腐皮 紅絲腐皮 紅絲高豆皮 肉骨素肉燒 木味皮, 集前. 貴梅 先	甜不辣片 ************************************	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #		*************************************	(低年	5.6		
15	三四四	義大利麵 ^{魚. 魚. 以 時報} 雜糧飯 _{白*. ##} 白 飯	香菇百頁 1頁. 株豆. 春菇 * 紅絲腐皮 紅絲腐皮 如果前. 豆皮 * 肉骨素肉燒	甜不辣片 ##不排片X 挽 芹炒彩椒 #. #. # # ** 香菇大白 大白菜. # #. # # # ** 薑絲麵腸	付前.九朋华 * 香菇扁蒲 森雅. 乔兹. 杜藤萌 * 枸杞南瓜 森瓜. 枸杞兔 八角 毛豆莢	履歷青菜	##. ## 蔬菜湯 == * *#. ### 冬瓜湯	(低級) 水中高	5.6		7 2.4 74
15 16	三四五	義大利麵 無 由	香菇百頁 1頁, 株豆, 株並 * 紅絲腐皮 紅絲腐皮 大麻胡, 豆皮 * 肉骨素肉燒 ***は本, 株苗, 生物** 金菇 燒油腐	甜不辣片 #####I % 芹炒彩椒 #.#.**** 香菇大白 大白業.**#.**	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	履歷青菜 履歷青菜	華施. # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	(低級) 水中高	5.6	2.8 1.5	7 2.4 74
15 16 17	三四五	義大利麵 雞糧飯 白**** 白飯 金** 多片飯 金*** 多片飯	香菇百頁 五頁. 株豆. 春菇 * 紅絲腐皮 丸葉前.豆皮 * 肉骨素肉燒 木味皮無,葉前. 養師,集 発菇 腐 油豆麻,全針糕. 叶炭 醬炒干片	甜不辣片 ###### 芹炒彩椒 芹炒彩椒 素菇大白 大白菜	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	履歷青菜 履歷青菜 履歷青菜	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	(低級) 水果高級 水中年級)	5.6	2.8 1.5	7 2.4 74
15 16 17 18	三四五	義大利 無 無 無 無 無 を 自 は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は は を は も に も に も に も に も に も に も に も に も に も に も も に も も も も も も も も も も も も も	香菇百頁 五頁, 株豆, 株並 紅癬, 豆皮 サ 肉骨素肉肉燥 木明皮株, 維前, 食師 朱 金菇 焼油, 魚絲, 株 ・ 株 ・ 株 ・ 塩油, 金針紙, 中株 朱 上紙, 金針紙, 中株 朱 本豆腐 森豆腐, 金針紙, 中株 朱 一種, 上紙 華 大 正元, 上紙 華 大 麻婆豆腐	甜不辣片 #T. ## # # # # # # # # # # # # # # # # #	竹魚九曆卷 ** 香菇扁絲 ** 枸杞南 ** 枸杞南 ** 枸丸 ** 枸丸 ** 枸丸 ** 一	履歷青菜 履歷青菜 履歷青菜	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	(低级) 水果高級) 水果高級 水果高級 、中年級 、中年級	5.6 5.5 5.8 5.8	2.8 1.5 2.8 1.7 2.4 1.5	7 2.4 74 5 2.4 73 5 2.4 73
15 16 17 18 20	三四五六一	義 無 無 無 無 無 自 自 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	香菇 # 紅 # # # # # # # # # # # # # # # # #	甜不辣片 #####I 芹炒彩糕炒 香菇大魚糕 類 養婦. 竹蔥. 木平 炒 拔瓜糕. 菜類 粉 炸 地瓜. 株子 等 大魚絲. 菜類 米 大魚絲. 菜類 米 大魚絲. 菜類 米 大魚絲. 菜類 米 大魚絲. 菜類 米 大魚絲. 土工 学 表点 类。 工 学 表点 类。 工 学 大人。 工 学 大人 工 一 工 一 工 一 工 一 工 一 工 一 工 一 工 一 工 一 工	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	履歷青菜 履歷青菜 履歷青菜	##. ## 蔬菜湯 素素	(低級) 水果高級) 水中年級) 果高級) 水(年級) 果高級) 水低年級)	5.6 5.5 5.8 5.8 5.5	2.8 1.5 2.8 1.7 2.4 1.5 2.4 1.5 2.5 1.8	24 74 74 75 24 75 24 75 24 75 24 75 24 75 24 75 24 75 24 75 25 24 75 25 24 75 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25
15 16 17 18 20 21	三四五六一二	義無難自白 麥 a 燕 a 白 a 紫 a 卷 a 卷 a 卷 a 卷 a 卷 a 卷 a 卷 a 卷 a 卷	香 音	甜 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	作為.九曆等 ** 香糖. 在 # # # # # # # # # # # # # # # # # #	履歷青菜 履歷 春 青 葉 菜 菜 菜 菜	##. ##	(低級) 水果高級) 水中年級) 果高級) 水(年級) 果高級) 水低年級)	5.6 5.5 5.8 5.8 5.5 5.5	2.8 1.5 2.8 1.7 2.4 1.5 2.4 1.5 2.5 1.8 2.5 1.7	1 2A 74 1 2A 72 2A 7
15 16 17 18 20 21	三四五六一二三四	義無種 全 全 全 全 全 大 本 是 本 全 会 会 本 会 本 会 本 会 本 会 本 会 会 本 会 会 会 会 会 会 会 会 会 会 会 会 会	香語. # 紅	甜 ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	サガ.九朋本 * 香糖. 在 # 前 * 本	履歷 履歷 履 機 歷 機 歷 縣 菜 菜 菜 菜 菜 菜	##. ##	(低级) 水果高級) 水果高級) 水原络(中年級) 水原络(加速) 水原络(加速) 水原络(加速) 水原络(加速) 水原络(加速) 水原络(加速)	5.6 5.5 5.8 5.8 5.5 5.5	2.8 1.5 2.8 1.7 2.4 1.5 2.5 1.8 2.5 2.5 2.0 2.0	1 2.7 76 74 74 75 76 76 76 76 76 76 76