



雙翼食品112年11月素菜單

永和國小

本菜單全面提供非基改食物，且未使用輻射汙染食品。可能含有導致過敏食材，如大豆、蛋、奶、堅果，若有過敏體質者，敬請小心食用！

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).張姝縵(第4985號).方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	根 莖 菜	全 蛋	魚 蛋 肉 豆	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	白飯 白米	滷豆腐 豆腐,小黃瓜 滷	木耳冬瓜 冬瓜,木耳 煮	味噌蘿蔔X1 蘿蔔X1,味噌 煮	彩椒素肚 素肚,彩椒 炒	★馬蹄條X1 馬蹄條X1 炸	履歷 青菜	榨菜三絲湯 榨菜,豆薯,木耳	5.6	2.6	2.0	2.2	736	
2	四	香鬆飯 白米,香鬆	紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮 炒	針菇花椰 花椰菜,金針菇 炒	椰香南瓜 南瓜,椰漿 煮	紅麴麵腸 麵腸,條豆 炒	沙茶海根 海帶根,九層塔 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,玉米	5.6	2.5	1.9	2.1	722	
3	五	小米飯 白米,小米	芹炒豆腸 豆腸,芹菜,木耳 炒	白菜麵筋 大白菜,麵筋,紅蘿蔔 煮	海苔洋芋 洋芋,海苔粉 炒	沙茶烤麩X1 烤麩X1,沙茶醬 煮	榨菜豆芽 豆芽,榨菜,木耳 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,紅蘿蔔,肉骨茶包	5.5	2.5	2.0	2.2	722	
6	一	紫米飯 白米,紫米	三杯素雞 素雞,香菇 煮	木耳黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳 炒	玉米條豆 條豆,玉米 炒	蘿蔔油腐 油豆腐,蘿蔔 滷	芋頭包X1 芋頭包X1 蒸	履歷 青菜	什錦羹湯 大白菜,筍,紅蘿蔔	5.5	2.6	1.9	2.2	727	
7	二	鮮蔬炒麵 麵,豆芽,木耳	冬瓜麵輪 麵輪,冬瓜,青豆 煮	沙茶 玉米X1 玉米段X1,素沙茶醬 炒	鮑菇高麗 高麗菜,杏鮑菇,紅蘿蔔 炒	地瓜黑干 黑豆干,地瓜 滷	炒地瓜葉 地瓜葉,薑 炒	有機 青菜	刈薯菇菇湯 刈薯,香菇,金針菇	5.5	2.5	1.9	2.1	715	
8	三	燕麥飯 白米,燕麥	藥膳皮絲 皮絲,山藥,蔥仁,紅棗 煮	黃芽海芽 黃豆芽,海帶芽 煮	芝麻牛蒡 牛蒡,芝麻 炒	香椿豆腐 豆腐,紅蘿蔔,香椿醬 煮	蜜釀芋頭 芋頭,桂花醬 煮	履歷 青菜	番茄洋芋湯 番茄,洋芋	5.5	2.6	1.9	2.2	727	
9	四	白飯 白米	蜜汁素排X1 素排x1 燒	青江木耳 青江菜,木耳 炒	冬瓜彩丁 冬瓜,玉米,紅蘿蔔 炒	竹筍花干 蘭花干,竹筍 燒	紅燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	酸菜湯 酸菜	5.5	2.5	1.9	2.3	724	
10	五	紫米飯 白米,紫米	芝麻麵腸 麵腸,芝麻 炒	洋芋山藥 洋芋,山藥,彩椒 炒	雙色花椰 青白花椰菜 炒	咖哩豆包 豆包,洋芋,紅蘿蔔 煮	針菇豆苗 豆苗,金針菇 炒	履歷 青菜	豆腐什錦湯 豆腐,筍,紅蘿蔔	5.5	2.6	1.9	2.2	727	
13	一	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	條豆干丁 豆干丁,刈薯,條豆 炒	椰汁白菜 大白菜,南瓜,椰漿 煮	鮑菇西芹 西芹,鮑菇,木耳 炒	八角毛豆莢 毛豆莢,八角 煮	烤地瓜X1 地瓜x1 烤	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋,杏鮑菇	5.5	2.5	2.0	2.2	722	
14	二	野菇炊飯 白米,菇,紅蘿蔔	糖醋豆腸 豆腸,彩椒 炒	玉米高麗 高麗菜,玉米,紅蘿蔔 炒	豆瓣燒筍 筍,豆瓣醬 炒	塔香麵腸 麵腸,九層塔 炒	小饅頭X1 小饅頭X1 蒸	有機 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑	5.5	2.6	1.9	2.2	727	
15	三	白飯 白米	蠔油素肚 素肚,香菇 炒	芹炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔,芹菜 炒	彩椒刈薯 刈薯,彩椒,木耳 炒	南瓜百頁 百頁,南瓜 煮	泡菜麵疙瘩 麵疙瘩,泡菜 炒	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁	5.5	2.6	1.8	2.2	724	
16	四	胚芽飯 白米,胚芽米	三色干絲 豆干絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	香菇蒲瓜 扁蒲,香菇 炒	胡麻條豆 條豆,胡麻醬 炒	茄汁烤麩X1 烤麩X1,洋芋 煮	玉米山藥 玉米,山藥,小黃瓜 炒	履歷 青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,菇	5.5	2.5	2.0	2.2	722	
17	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	青江豆腐 豆腐,青江菜,金針菇 炒	針菇花椰 花椰菜,金針菇 炒	紅絲地瓜葉 地瓜葉,紅蘿蔔,麻油 炒	梅干麵輪 麵輪,筍,梅干 煮	紅棗南瓜 南瓜,紅棗 煮	履歷 青菜	大黃瓜湯 大黃瓜,菇	5.5	2.6	1.9	2.2	727	
20	一	雜糧飯 白米,雜糧	香菇素雞 素雞,香菇,紅蘿蔔 煮	樹子冬瓜 冬瓜,青豆,樹子 煮	花生海帶 海帶,花生 滷	豆豉干片 豆干片,芥藍菜,豆豉 炒	咖哩年糕 年糕,秋葵,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	刈薯玉米湯 刈薯,玉米	5.5	2.6	1.8	2.2	724	
21	二	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐,杏鮑菇 煮	椰香 玉米X1 玉米段X1,椰漿 煮	木耳花椰 花椰菜,木耳 炒	芹菜皮絲 皮絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	豆皮大瓜 大黃瓜,豆皮 炒	有機 青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜,高麗菜,芹菜	5.6	2.5	1.9	2.2	726	
22	三	燕麥飯 白米,燕麥	素棒棒腿X1 素棒棒腿X1 煮	紅蘿蔔洋芋 洋芋,紅蘿蔔,木耳 炒	菇炒高麗 高麗菜,菇 炒	橙汁豆包 豆包,彩椒,柳橙汁 煮	什錦筍丁 筍,毛豆,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁	5.5	2.5	1.9	2.3	724	
23	四	香菇油飯 白米,糯米,香菇	條豆麵腸 麵腸,條豆 炒	蘿蔔糕X1 蘿蔔糕X1 蒸	針菇蒲瓜 蒲瓜,金針菇 炒	泡菜花干 蘭花干,泡菜 煮	炒豆苗 豆苗,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	5.6	2.5	1.9	2.1	722	
24	五	小米飯 白米,小米	小瓜素肚 素肚,小黃瓜,紅蘿蔔 炒	蜜汁地瓜 地瓜,芝麻 炒	豆豉季豆 條豆,紅蘿蔔,豆豉 炒	酸菜豆腐 豆腐,酸菜,菇 煮	和風蘿蔔 蘿蔔,牛蒡 煮	履歷 青菜	白菜木耳湯 大白菜,紅蘿蔔,木耳	5.6	2.5	1.9	2.2	726	
27	一	木須板條 板條,小白菜,木耳	海芽腐皮 豆皮,豆芽,海帶芽 炒	香草洋芋 洋芋,紅蘿蔔,香草 煮	芹香刈薯 刈薯,木耳,芹菜 炒	麻油麵輪 麵輪,高麗菜,麻油 煮	小兔包X1 小兔包(豆沙餡)X1 蒸	履歷 青菜	芋香粥 白米,芋頭,香菇	5.6	2.5	2.0	2.1	724	
28	二	紫米飯 白米,紫米	年糕豆腸 豆腸,年糕,高麗菜 炒	鮑菇條豆 條豆,杏鮑菇 炒	玉米三色 玉米,刈薯,毛豆,紅蘿蔔 煮	素肚榨菜 素肚,榨菜,芹菜 炒	菇炒菠菜 菠菜,菇 炒	有機 青菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔,味噌	5.5	2.5	1.9	2.1	715	
29	三	白飯 白米	桔醬豆腐 豆腐,青木瓜,桔醬 煮	★ 椒鹽錦蒜 牛蒡,地瓜,紅蘿蔔 炸	油菜炒菇 油菜,菇 炒	栗子烤麩X1 烤麩X1,栗子 煮	味噌冬瓜 冬瓜,青豆,味噌 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔	5.4	2.6	1.9	2.2	720	
30	四	糙米飯 白米,糙米	豆薯素雞 素雞,刈薯 炒	菇炒高麗 高麗菜,菇,紅蘿蔔 炒	小瓜豆芽 豆芽,小黃瓜,紅蘿蔔 炒	沙茶百頁 百頁,紫米糕 炒	醬燒蓮藕 蓮藕,洋芋,木耳 煮	履歷 青菜	當歸湯 白蘿蔔,豆皮,當歸	5.6	2.6	2.0	2.2	736	