



雙翼食品113年3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).張姝緹(第4985號).方慈麗(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	全穀類	蛋豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	香滷豆腐 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	臘菜 青菜	榨菜三絲湯 榨菜,豆薯,木耳	5.5	2.6	19	2.2	727
4	一	小米飯 白米,小米	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	臘菜 青菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,玉米	5.5	2.5	19	2.1	715
5	二	蔬菜炒麵 麵,蔬菜	芹香豆腸 豆腸,芹菜,木耳,炒	白菜麵筋 大白菜,麵筋,紅蘿蔔,煮	★炸薯條X3 薯條x3,海苔粉,炸	沙茶烤麩X1 烤麩X1,沙茶醬,煮	豆沙包X1 豆沙包X1,蒸	有機 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,紅蘿蔔,肉骨茶包	5.5	2.6	19	2.2	727
6	三	白飯 白米	三杯素雞 素雞,香菇,煮	清炒大瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,木耳,炒	菇炒四季 條豆,菇,炒	蘿蔔油腐 油豆腐,蘿蔔,滷	榨菜豆芽 豆芽,榨菜,木耳,炒	臘菜 青菜	什錦羹湯 大白菜,筍,紅蘿蔔	5.5	2.5	19	2.3	724
7	四	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	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	香椿豆腐 豆腐,紅蘿蔔,香椿醬,煮	麻油番薯葉 地瓜葉,薑,炒	臘菜 青菜	刈薯菇菇湯 刈薯,香菇,金針菇	5.5	2.6	19	2.2	727
8	五	燕麥飯 白米,燕麥	藥膳皮絲 皮絲,山藥,薏仁,紅棗,煮	黃芽炒蔬 黃豆芽,紅蘿蔔,煮	芝香牛蒡 牛蒡,芝麻,炒	酸菜豆干 豆干,酸菜,滷	蜜釀芋頭 芋頭,桂花醬,煮	臘菜 青菜	番茄洋芋湯 番茄,洋芋	5.5	2.5	20	2.2	722
11	一	白飯 白米	燒素排X1 素排x1,燒	菜脯玉米 玉米,菜脯,紅蘿蔔,炒	木耳冬瓜 冬瓜,木耳,燒	竹筍花干 蘭花干,竹筍,燒	八角 毛豆,煮	臘菜 青菜	味噌湯 豆腐,味噌	5.5	2.6	19	2.2	727
12	二	紫米飯 白米,紫米	芝香麵腸 麵腸,芝麻,炒	芋餅X1 芋餅x1,炸	雙色花椰 青花椰菜,炒	麵輪油腐 油豆腐,麵輪,煮	針菇豆苗 豆苗,金針菇,炒	有機 青菜	結頭菜湯 結頭菜,薑	5.5	2.6	18	2.2	724
13	三	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	醬爆豆干 豆干,青椒,炒	椰汁白菜 大白菜,南瓜,椰漿,煮	芹炒木耳 芹,木耳,彩椒,炒	塔香素肚 素肚,條豆,九層塔,炒	紅燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔,燒	臘菜 青菜	洋芋濃湯 洋芋,杏鮑菇	5.5	2.5	20	2.2	722
14	四	野菇炊飯 白米,菇,紅蘿蔔	小瓜豆腸 豆腸,小黃瓜,炒	玉米高麗 高麗菜,玉米,紅蘿蔔,炒	豆瓣燒筍 筍,豆瓣醬,炒	梅干素肉X1 素肉片x1,梅干,煮	刈包X1 刈包x1,蒸	臘菜 青菜	海芽湯 海帶芽,薑	5.5	2.6	19	2.2	727
15	五	白飯 白米	蠔油素肚 素肚,香菇,炒	滷海帶 海帶,蘿蔔,滷	彩椒刈薯 刈薯,彩椒,木耳,炒	番茄豆腐 豆腐,番茄,煮	素蝦仁羹 大黃瓜,素蝦仁,煮	臘菜 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁	5.5	2.6	18	2.2	724
18	一	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,煮	玉米山藥 玉米,山藥,紅蘿蔔,炒	臘菜 青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔,菇	5.6	2.5	19	2.2	726
19	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	家常豆腐 豆腐,素絞肉,青豆,煮	醬香冬粉 冬粉,豆芽,紅蘿蔔,炒	紅棗南瓜 南瓜,紅棗,煮	雪菜麵腸 麵腸,雪菜,炒	麻油番薯葉 地瓜葉,麻油,炒	有機 青菜	大黃瓜湯 大黃瓜,紅蘿蔔	5.5	2.5	19	2.3	724
20	三	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,紅蘿蔔,煮	臘菜 青菜	結頭菜湯 結頭菜,玉米	5.6	2.5	19	2.1	722
21	四	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐,杏鮑菇,煮	玉米段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,炒	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔,炒	臘菜 青菜	酸菜湯 酸菜,筍片	5.6	2.5	19	2.2	726
22	五	燕麥飯 白米,燕麥	素棒腿X1 素棒腿X1,煮	毛豆筍丁 筍,毛豆,紅蘿蔔,煮	菇香高麗 高麗菜,菇,炒	橙汁豆包 豆包,地瓜,柳橙汁,煮	醬炒洋芋 洋芋,甜椒,炒	臘菜 青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁	5.6	2.5	20	2.1	724
25	一	香菇油飯 白米,糯米,香菇	糖醋麵腸 麵腸,鳳梨,彩椒,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	鮮炒豆苗 豆苗,紅蘿蔔,炒	臘菜 青菜	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐	5.5	2.5	19	2.1	715
26	二	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	酸菜黑干X1 大溪黑豆干x1,酸菜,煮	和風蘿蔔 蘿蔔,青豆,煮	有機 青菜	白菜木耳湯 大白菜,紅蘿蔔,木耳	5.4	2.6	19	2.2	720
27	三	白飯 白米	海芽腐皮 豆皮,豆芽,海帶芽,炒	香草洋芋 洋芋,香草,煮	燒烤醬 紫米糕X1,燒烤醬,煮	酸辣豆腐 豆腐,木耳,筍,煮	高麗麵輪 高麗菜,麵輪,麻油,煮	臘菜 青菜	芋香粥 白米,芋頭,香菇	5.6	2.6	20	2.2	736
28	四	紫米飯 白米,紫米	甜麵醬豆腸 豆腸,彩椒,炒	針菇四季 條豆,金針菇,炒	玉米三色 玉米,毛豆,紅蘿蔔,煮	雪菜豆干 豆干,雪菜,炒	菇炒菠菜 菠菜,菇,炒	臘菜 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,芹	5.5	2.6	18	2.2	724
29	五	白飯 白米	栗子油腐 油豆腐,栗子,燒	泡菜年糕 年糕,泡菜,炒	枸杞冬瓜 冬瓜,枸杞,煮	菇拌烤麩X1 烤麩X1,菇,煮	★炸牛蒡 牛蒡,南瓜,條豆,炸	臘菜 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋,紅蘿蔔	5.5	2.5	20	2.2	722