



雙翼食品113年8.9月素菜單

永和國小

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). 張姝妮(第4985號). 方麗霞(第8670號). 李賢蒂(第11132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
8/30	五	紫米飯 白米、紫米	蜜滷黑干 大溪豆干 油	三色玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔 炒	枸杞木耳 木耳、枸杞 炒	腹歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包		5.5	2.6	2.1	2.7	754
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	番茄油腐 油豆腐、番茄 煮	絲瓜麵筋 絲瓜、麵筋 煮	醬炒素肚 素肚、小黃瓜 炒	腹歷 青菜	刈薯湯 刈薯、紅蘿蔔		5.2	2.6	2.1	2.7	733
3	二	香菇油飯 糯米、白米、香菇	薑絲麵腸 麵腸、薑絲 炒	芹炒海絲 海帶、芹菜、紅蘿蔔 煮	紅豆包X1 紅豆包X1 蒸	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.5	2.6	2.1	2.7	754
4	三	白飯 白米	素雞茼蒿 素雞、茼蒿 炒	泡菜凍腐 凍豆腐、泡菜 燒	豆芽炒菇 豆芽、菇、紅蘿蔔 炒	腹歷 青菜	海芽湯 海帶芽、薑絲		5.2	2.6	2.1	2.7	733
5	四	小米飯 白米、小米	燒素排X1 素排X1 燒	醬炒干片 豆干、紅蘿蔔 炒	金菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	腹歷 青菜	米粉湯 米粉、豆芽、油片絲		5.3	2.6	2.1	2.7	740
6	五	雜糧飯 白米、雜糧	雪菜百頁 百頁、雪菜、毛豆 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	醬拌紫茄 茄子 炒	腹歷 青菜	番茄湯 番茄、高麗		5.4	2.6	2.1	2.7	747
9	一	地瓜飯 白米、地瓜	香菇素肉 素皮絲、冬瓜、碎瓜 油	麻油鮮蔬 高麗、鮮菇 炒	芝麻香干 黑豆干、芝麻 炒	腹歷 青菜	竹筍湯 竹筍、榨菜		5.3	2.4	2.3	2.7	730
10	二	白飯 白米	五更腸旺 豆腸、豆腐、白酸絲 燒	菇燒扁蒲 扁蒲、菇 燒	炒冬粉 冬粉、豆芽、芹 炒	有機 青菜	黃瓜針菇湯 黃瓜、金針菇		5.6	2.6	2.1	2.7	761
11	三	紫米飯 白米、紫米	宮保素肚 素肚、小黃瓜、堅果 炒	沙茶海帶 海帶、素沙茶 煮	炒毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	腹歷 青菜	大滷湯 豆腐、刈薯、木耳		5.5	2.6	2.1	2.7	754
12	四	紅藜米飯 白米、紅藜	什錦干丁 豆干、芋頭、青豆 煮	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	醬燒年糕 大白菜、年糕、紅蘿蔔 煮	腹歷 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔		5.2	2.6	2.1	2.7	733
13	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	香菇素雞 素雞、香菇、紅蘿蔔 煮	照燒油腐 油豆腐、青豆 炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	腹歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜		5.5	2.6	2.1	2.7	754
16	一	紫米飯 白米、紫米	醬燒烤麩X1 烤麩X1 燒	菇炒條豆 季豆、菇 炒	奶香玉米 玉米、洋芋 煮	腹歷 青菜	牛蒡燉湯 牛蒡、洋蔥仁、紅棗		5.1	2.6	2.1	2.7	727.4
17	二	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒嫩腐 豆腐、菇、紅蘿蔔 煮	絲瓜豆皮 絲瓜、豆皮、木耳 煮	芹炒鮑菇 西芹、鮑菇、彩椒 炒	有機 青菜	蔬菜湯 高麗、玉米		5.2	2.6	2.1	2.7	733
18	三	白飯 白米	塔香油腐X1 油豆腐X1 燒	菇炒花椰 花椰菜、菇 炒	咖哩雙丁 烤麩、百頁 煮	腹歷 青菜	黃瓜湯 黃瓜、乾香菇		5.3	2.5	2.1	2.7	732
19	四	炒麵 麵、高麗菜	海芽腐皮 豆皮、海芽、小黃瓜 炒	芹香干絲 干絲、芹菜 煮	★馬蹄條X1 馬蹄條X1 炸	腹歷 青菜	花生燉湯 青木瓜、花生、雪蓮子		5.3	2.6	2.1	2.7	740
20	五	麥片飯 白米、麥片	麵輪燒筍 麵輪、筍 燒	糖炒地瓜 地瓜、糖 炒	宮保雙腐 油豆腐、豆腸、堅果 炒	腹歷 青菜	玉米湯 玉米、紅蘿蔔		5.2	2.6	2.1	2.7	733
23	一	白飯 白米	梅干素肉 素鴨皮、蘿蔔、梅干 油	毛豆乾丁 乾丁、芋頭、毛豆 炒	菇炒高麗 高麗菜、菇 炒	腹歷 青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌		5.3	2.6	2.1	2.7	740
24	二	小米飯 白米、小米	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	洋芋燉煮 洋芋、紅蘿蔔 燒	炒素雞 素雞、香菇 煮	有機 青菜	油腐細粉湯 冬粉、油腐		5.2	2.6	2.1	2.7	733
25	三	雜糧飯 白米、雜糧	蜜汁烤麩X1 烤麩X1、毛豆 油	螞蟻上樹 冬粉、豆芽 炒	菇炒鮮瓜 佛手瓜、菇 炒	腹歷 青菜	竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔		5.1	2.6	2.1	2.7	726
26	四	義大利麵 麵、時蔬	菇燒麵輪 麵輪、菇 燒	照燒干片 豆干、芹菜 燒	★炸什蔬 牛蒡、金菇、紅蘿蔔 炸	腹歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.1	2.6	2.1	2.7	726
27	五	胚芽飯 白米、胚芽	茄汁豆捲 豆皮捲、南瓜 煮	芽菜豆苗 豆芽、豆苗、紅蘿蔔 炒	塔香麵腸 麵腸、九層塔 炒	腹歷 青菜	枸杞刈薯湯 刈薯、枸杞		5.1	2.6	2.1	2.7	726
30	一	白飯 白米	百頁豆干 百頁、豆干 燒	高麗粉絲 冬粉、高麗、紅蘿蔔 炒	老皮嫩腐X1 細油豆腐X1、毛豆 煮	腹歷 青菜	冬瓜湯 冬瓜、金針菇		5.5	2.6	2.1	2.7	754

素食提供六道菜色

/

副菜三、四依時令季節變化而定