



雙翼食品115年3月素菜單

新林國小

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：新北市新林區高島街9號，電話：02-28955506，營養師：李雲卿(營養字第2703號)、張坤峻(第4985號)、方嘉慶(第8670號)、李寶華(第11192號)

◎本菜單可能含有鹽、芒果、花生、柳橙、蛋、堅果、芝麻、芝麻油、香腸等之類，大豆、魚類及其製品等政府公告之11大過敏原成分，不適者請於進餐前告知廚房，不適者請於進餐前告知廚房。

日期	主餐	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2 一	紫米飯 白米、紫米	番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	紅絲鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔 炒	八角毛豆莢 毛豆莢 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	5.5	2.4	2.3	2.5	735
3 二	白飯 白米	炒豆干絲 豆干絲、時蔬 炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔 煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 煮	有機青菜	結頭菇湯 結頭菜、菇	5.5	2.5	2.2	2.5	740
4 三	燕麥飯 白米、燕麥	三杯豆腸 豆腸、菇 炒	醬燒茄子 茄子 煮	泡菜粉絲 冬粉、時蔬 炒	履歷青菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜、菇	5.5	2.5	2.3	2.4	738
5 四	鮮蔬炒麵 麵、時蔬	香菇素雞 素雞、香菇 炒	素炒雙鮮 鮮蔬、鮮菇 炒	海苔牛蒡 牛蒡、海苔 炒	履歷青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.4	2.5	2.4	2.4	733.5
6 五	白飯 白米	麻香凍豆腐 凍豆腐、時蔬、枸杞 煮	玉米三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔 油	木須黃芽 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	筍仔湯 鮮筍	5.5	2.4	2.3	2.4	730.5
9 一	麥片飯 白米、麥片	雪蓮子麵筋 麵筋、雪蓮子 煮	木須白菜 白菜、木耳 炒	燒烤醬雙鮮 油豆腐、豆腸 煮	履歷青菜	瓠瓜湯 扁蒲、菇	5.4	2.5	2.4	2.4	733.5
10 二	小米飯 白米、小米	瓜仔豆干 豆干、香菇、碎瓜 炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇 煮	紅棗南瓜 南瓜、洋芋、紅棗 煮	有機青菜	味噌湯 鮮蔬、味噌	5.4	2.4	2.4	2.5	730.5
11 三	雜糧飯 白米、雜糧	紅蘿蔔豆皮 豆皮絲、紅蘿蔔 炒	鮮蔬豆芽 豆芽、時蔬 炒	沙茶腰花 時蔬、腰花 煮	履歷青菜	四神湯 洋芋、洋蔥仁	5.4	2.4	2.4	2.5	730.5
12 四	白飯 白米	滷三角油豆腐 三角油豆腐X2 油	紅絲高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	番茄豆捲 豆捲、時蔬、番茄 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔、玉米、菇	5.5	2.5	2.4	2.3	736
13 五	糙米飯 白米、糙米	彩椒豆雞 豆雞、彩椒 炒	鮮蔬條豆 條豆、鮮蔬 炒	當歸鴨皮絲 時蔬、鴨皮絲、紅棗 煮	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	5.4	2.5	2.4	2.5	738
16 一	燕麥飯 白米、燕麥	照燒干片 干片、時蔬 煮	醬炒粉絲 冬粉、時蔬 炒	鮮蔬凍豆腐 凍豆腐、鮮蔬 煮	履歷青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔、紅蘿蔔	5.5	2.4	2.3	2.5	735
17 二	白飯 白米	彩椒素肚 素肚、彩椒 炒	菇炒鮮瓜 鮮瓜、菇 炒	田園玉米 玉米、洋芋、時蔬 煮	有機青菜	肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	5.4	2.4	2.4	2.5	730.5
18 三	糙米飯 白米、糙米	宮保素雞 素雞、小黃瓜 炒	鮮菇花椰菜 花椰菜、菇 炒	鮮蔬百頁 百頁、時蔬 炒	履歷青菜	牛蒡燉湯 牛蒡、枸杞	5.5	2.4	2.5	2.4	735.5
19 四	白飯 白米	茄汁豆包 豆包、時蔬 煮	可樂餅 可樂餅X1 炸	醬炒年糕 年糕、時蔬 炒	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	5.5	2.3	2.4	2.5	730
20 五	雜糧飯 白米、雜糧	三杯麵腸 麵腸、時蔬 炒	雪蓮子南瓜 南瓜、洋芋、雪蓮子 燒	雙色干絲 干絲、時蔬 煮	履歷青菜	結頭鮮蔬湯 結頭、鮮蔬	5.5	2.5	2.1	2.4	733
23 一	白飯 白米	壽喜燒豆腐 豆腐、金針菇、紅蘿蔔 煮	豆芽炒菇 豆芽、菇、紅蘿蔔 炒	鮮瓜素雞 素雞、鮮瓜 炒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	5.5	2.4	2.3	2.5	735
24 二	麥片飯 白米、麥片	五更腸旺 豆腸、凍腐、酸菜 煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 煮	雙色蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔 煮	有機青菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇	5.4	2.4	2.4	2.5	730.5
25 三	白飯 白米	三杯油豆腐 油豆腐、時蔬、九層塔 煮	玉米錦丁 玉米、時蔬 煮	薑燒麵腸 麵腸 煮	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜	5.5	2.4	2.5	2.4	735.5
26 四	鮮蔬炒飯 白米、時蔬	茶香豆干 豆干X2 油	鮮菇條豆 條豆、菇 煮	清炒扁蒲 扁蒲、時蔬 炒	履歷青菜	什錦湯 時蔬、木耳、紅蘿蔔	5.5	2.3	2.4	2.5	730
27 五	紫米飯 白米、紫米	芹炒腐皮絲 腐皮、紅蘿蔔、芹 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻 煮	香滷麵輪 時蔬、麵輪 油	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹	5.5	2.5	2.1	2.4	733
30 一	麥片飯 白米、麥片	泡菜豆皮結 豆皮結、自製泡菜 煮	薑燒茄子 茄子、薑 燒	紅棗地瓜 地瓜、洋芋、紅棗 煮	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	5.5	2.5	2.2	2.3	731
31 二	白飯 白米	番茄油豆腐 油豆腐、番茄 煮	芹炒木耳 木耳、芹 炒	沙茶粉絲 冬粉、時蔬 炒	有機青菜	鮮蔬薏仁湯 時蔬、洋蔥仁	5.5	2.4	2.4	2.4	733