

雙翼食品 115年5月素菜單 新林國小

符合三章一0提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址：新北市樹林區忠堂街3號。電話：02-26895506。營養師：李貴卿(營養字第2703號)、張珠璣(第4985號)、方鳳霞(第8670號)、李賢華(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	全糖	豆	蔬	油	熱
4	一	白飯 白米	味噌麵腸 麵腸, 菇 煮	雙色花椰 花椰菜, 時蔬 炒	芹炒干絲 干絲, 芹, 時蔬 煮	履歷青 菜	結頭湯 結頭菜, 鮮蔬	5.3	2.4	2.3	2.7	730
5	二	紫米飯 白米, 紫米	番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮	沙茶粉絲 冬粉, 時蔬 炒	花干滷味 蘭花干, 蘿蔔 煮	有機青 菜	刈薯湯 刈薯, 紅蘿蔔	5.4	2.6	2.1	2.4	734
6	三	白飯 白米	照燒腐皮絲 腐皮, 時蔬 炒	韓式年糕 自製泡菜, 年糕, 金針菇 煮	香菇麵筋 麵筋, 香菇 煮	履歷青 菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.5	2.4	2.1	2.7	739
7	四	炒烏龍麵 烏龍麵, 時蔬	茶香豆干 豆干x2 滷	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	烤麩 烤麩x1 煮	履歷青 菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋	5.2	2.5	2.1	2.4	712
8	五	燕麥飯 白米, 燕麥	塔香油腐 油豆腐, 九層塔炒	鮮菇高麗 高麗, 時蔬 炒	彩椒素肚 素肚, 彩椒 炒	履歷青 菜	筍仔湯 筍, 鮮菇	5.5	2.4	2.1	2.5	730
11	一	~ 運動會補休一天 ~										
12	二	麥片飯 白米, 麥片	三角油腐 油豆腐x2 燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	鮮蔬豆雞 豆雞, 鮮蔬 炒	有機青 菜	薑燒海芽湯 海芽	5.2	2.4	2.1	2.5	709
13	三	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬 煮	鮮蔬豆芽 豆芽, 鮮蔬 炒	麵輪醃醬 豆干, 麵輪 煮	履歷青 菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇	5.3	2.5	2.1	2.7	733
14	四	燕麥飯 白米, 燕麥	醬炒素肚 素肚, 時蔬 炒	針菇花椰 花椰菜, 金針菇 炒	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	履歷青 菜	牛蒡燉湯 牛蒡, 枸杞	5.3	2.3	2.1	2.5	709
15	五	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐, 時蔬, 素肉 煮	蓮子南瓜 南瓜, 洋芋, 蓮子 煮	韓式油片絲 芽菜, 油片絲 炒	履歷青 菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜, 菇	5.4	2.5	2.1	2.4	726
18	一	紅藜飯 白米, 紅藜米	沙茶凍腐 凍豆腐, 時蔬 燒	素炒三鮮 時蔬, 菇, 紅蘿蔔 炒	花生麵筋 麵筋, 花生 煮	履歷青 菜	四神湯 山藥, 洋芋, 洋蔥	5.3	2.6	2.1	2.7	740
19	二	燕麥飯 白米, 燕麥	瓜仔豆干 豆干, 香菇, 碎瓜 炒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	椒炒素肚 素肚, 時蔬 炒	有機青 菜	黃芽湯 黃豆芽, 菇	5.2	2.6	2.1	2.5	724
20	三	白飯 白米	彩椒素雞 素雞, 彩椒 煮	田園玉米 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 炒	醬燒花干 蘭花干x1 煮	履歷青 菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿	5.2	2.6	2.2	2.7	736
21	四	鮮蔬炒麵 麵, 時蔬	老皮嫩腐 油豆腐x1 煮	海苔牛蒡 牛蒡, 海苔粉 炸	醬滷雙結 豆干結, 海結 滷	履歷青 菜	海芽針菇湯 海芽, 金針菇	5.3	2.6	2.1	2.6	736
22	五	紫米飯 白米, 紫米	三杯豆捲 豆皮捲, 菇 煮	茄汁冬粉 冬粉, 時蔬 炒	雪菜麵腸 麵腸, 雪菜 炒	履歷青 菜	味噌湯 高麗, 味噌	5.2	2.6	2.1	2.6	729
25	一	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐, 毛豆 煮	雙色蘿蔔 蘿蔔, 紅蘿蔔 煮	鮑菇黑干 黑豆干, 菇 煮	履歷青 菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿	5.4	2.4	2.3	2.7	737
26	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜 煮	玉筍黃瓜 黃瓜, 玉米筍 炒	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	有機青 菜	雙冬湯 冬瓜, 鹹冬瓜	5.5	2.5	2.1	2.4	733
27	三	白飯 白米	甜麵醬干片 豆干, 時蔬 炒	塔香紫茄 茄子 燒	當歸皮絲 時蔬, 鴨皮絲 煮	履歷青 菜	竹筍湯 竹筍, 紅蘿蔔	5.5	2.4	2.1	2.7	739
28	四	麥片飯 白米, 麥片	茄汁豆包 豆包, 毛豆仁 煮	椒鹽蕃薯 地瓜 炸	燒烤醬雙腐 油豆腐, 百頁 煮	履歷青 菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌	5.3	2.5	2.1	2.4	719
29	五	糙米飯 白米, 糙米	五更腸旺 凍豆腐, 豆腸, 酸菜 煮	醋溜青絲 鮮瓜, 時蔬 煮	雪蓮子麵筋 麵筋, 雪蓮子 煮	履歷青 菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包	5.2	2.4	2.1	2.7	718