



雙翼食品114年1-2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：新北市樹林區店慶街3號。電話：02-26895506。營養師：李幸卿(營養字第2703號)、張曉璇(第4985號)、方惠霞(第8670號)、李賢華(第11182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、燕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
2	四	白飯 白米	塔香豆腸 豆腸、菇、九層塔 炒	金菇長豆 綠豆、金針菇 炒	醬燒蘿蔔 蘿蔔、青豆 煮	履歷 青菜	海帶湯 海帶、雲蓮子		5.5	2.5	1.6	2.5	725
3	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	栗香油腐 油豆腐、栗子 油	菇炒花椰 花椰菜、菇 炒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線 煮	履歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、菇		5.6	2.5	1.7	2.5	735
6	一	小米飯 白米、小米	花干滷味 花干、蘿蔔、菇 煮	南瓜燉煮 南瓜、薑絲 煮	塔香紫茄 茄子、九層塔 燒	履歷 青菜	芽菜湯 榨菜、豆芽		5.5	2.4	1.7	2.5	720
7	二	香菇 油飯 白米、糯米、香菇	紅麴素肚 素肚、高麗 炒	照燒牛蒡 牛蒡、芝麻 燒	雙色冬瓜 冬瓜、時蔬 煮	有機 青菜	番茄 豆腐湯 番茄、豆腐		5.4	2.5	1.8	2.5	725
8	三	白飯 白米	素燥油腐 油豆腐、素絞肉 煮	脆炒白菜 大白菜、時蔬 炒	毛豆筴 毛豆筴 煮	履歷 青菜	結頭菜湯 結頭菜、薑絲		5.5	2.4	1.7	2.5	730
9	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五更腸旺 凍豆腐、豆皮、酸菜 煮	雜菜冬粉 冬粉、海芽、豆芽 炒	菜脯季豆 季豆、菜脯 炒	履歷 青菜	關東煮湯 玉米、蘿蔔、菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
10	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	榨菜豆干 豆干、榨菜 炒	燴雙耳 木耳、銀耳 炒	金菇扁蒲 扁蒲、菇 煮	履歷 青菜	黃瓜湯 大黃瓜、乾香菇		5.4	2.5	1.8	2.5	723
13	一	糙米飯 白米、糙米	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	芹炒海絲 海絲、金菇、芹菜 炒	芝麻球 芝麻球x1 炸	履歷 青菜	藥膳燉湯 青木瓜、洋薏仁、紅棗		5.4	2.5	1.7	2.5	721
14	二	小米飯 白米、小米	雪菜豆腸 豆腸、雪菜 炒	味噌蘿蔔 蘿蔔、味噌 煮	鹹香甘薯 地瓜、菇 燒	有機 青菜	蔭冬瓜湯 冬瓜、鹹冬瓜		5.5	2.4	1.7	2.5	720
15	三	白飯 白米	麵腸炒菇 麵腸、菇 炒	紅藜毛豆 刈薯、毛豆、紅藜 煮	薑絲萵苣 萵苣、薑絲 煮	履歷 青菜	蘿蔔海芽湯 海芽、蘿蔔		5.6	2.5	1.7	2.5	735
16	四	紅藜飯 白米、紅藜米	滷味燙 豆干、百頁、茼蒿 煮	翠炒高麗 高麗、紅蘿蔔 炒	紅豆包 紅豆包x1 蒸	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋		5.5	2.4	1.9	2.6	730
17	五	白飯 白米	冬瓜麵輪 麵輪、冬瓜 燒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	韓式拌菜 豆芽、小瓜、海芽 炒	履歷 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		5.4	2.4	1.6	2.5	711
~新年新氣象，迎接2025年~													
2/11	一	麥片飯 白米、麥片	家常豆腐 豆腐、時蔬 燒	蜜釀甘薯 地瓜、芝麻 燒	黃瓜炒蔬 黃瓜、菇、紅蘿蔔 炒	有機 青菜	當歸湯 大白菜、菇、當歸		5.6	2.5	1.7	2.5	735
12	三	白飯 白米	梅干油腐 油豆腐、梅干 油	炸牛蒡 牛蒡、海苔粉 炸	炒花椰 青白花椰 炒	履歷 青菜	紅麵線 麵線、筍		5.5	2.4	1.9	2.6	730
13	四	小米飯 白米、小米	茄汁素肚 素肚、番茄 炒	雪蓮子南瓜 南瓜、雲蓮子 煮	紅燒冬瓜 冬瓜、青豆 燒	履歷 青菜	海芽湯 海芽、薑絲		5.5	2.5	1.6	2.4	721
14	五	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸、木耳 炒	香草洋芋 洋芋、香草 燒	芹炒高麗 高麗、芹 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、素肉、肉骨茶包		5.5	2.4	1.9	2.6	730
17	一	紫米飯 白米、紫米	老皮嫩腐 細油豆腐x1 燒	脆炒海根 海根、薑絲 炒	醬炒寬粉 寬粉、時蔬 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋		5.5	2.4	1.7	2.5	720
18	二	醬炒麵 麵、時蔬	素燒 素獅子頭 素獅子頭x1、時蔬 燒	菇燒冬瓜 冬瓜、菇 燒	醬淋紫茄 紫茄、堅果 煮	有機 青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5.4	2.5	1.8	2.5	723
19	三	白飯 白米	酸菜黑干 黑豆干、酸菜 炒	銀絲捲 銀絲捲x1 炸	條豆金茸 條豆、金針菇 煮	履歷 青菜	香菇竹筍湯 筍、香菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
20	四	雜糧飯 白米、雜糧	醬燒豆腐 豆腐、時蔬 燒	菇炒萵苣 萵苣、菇 炒	蒸南瓜 南瓜x1、枸杞 蒸	履歷 青菜	麻香什蔬湯 高麗、牛蒡、紅棗		5.5	2.5	1.6	2.4	721
21	五	白飯 白米	香拌干絲 干絲、海帶 炒	蘿蔔糕 蘿蔔糕、豆芽、時蔬 炒	玉米三色 玉米、刈薯、毛豆 煮	履歷 青菜	雪蓮子燉湯 青木瓜、雲蓮子、花生		5.4	2.5	1.8	2.5	723
24	一	鹹香炒飯 白米、時蔬、菜脯	素佛跳牆 素排骨、白菜、芋頭 煮	菇炒季豆 季豆、菇 炒	脆拌結頭 結頭菜、時蔬 煮	履歷 青菜	榨菜芽菜湯 豆芽、榨菜		5.4	2.5	1.7	2.5	721
25	二	白飯 白米	麵輪百頁結 百頁結、麵輪 煮	醬炒冬粉 冬粉、高麗 炒	素燒什錦 木耳、銀耳、芹、豆皮 炒	有機 青菜	味噌湯 豆腐、玉米、味噌		5.4	2.6	1.9	2.6	738
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	酸菜豆腸 豆腸、時蔬、酸菜 炒	素燒賣 素燒賣x1 蒸	洋芋燉煮 洋芋、時蔬 煮	履歷 青菜	什錦羹 筍、白菜、木耳		5.5	2.4	1.7	2.5	720
27	四	玉米飯 白米、玉米	絲瓜凍腐 凍豆腐、絲瓜、枸杞 煮	海帶鮑菇 海帶、鮑菇 煮	雜糧饅頭 雜糧饅頭x1 蒸	履歷 青菜	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、鴨皮絲		5.4	2.4	1.6	2.5	711