



# 雙翼食品114年4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:新北市樹林區忠愛街3號, 電話:02-26895506, 營養師:李素卿(營養字第2703號), 方惠霞(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	午餐	全蛋	豆類	蔬菜	油類	熱量
1	二	燕麥飯 白米, 燕麥	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	塔香紫茄 紫茄, 九層塔 煮	雙色洋芋 洋芋, 時蔬 煮	有機青菜	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜, 菇		5.2	2.6	2.1	2.7	733
2	三	白飯 白米	香菇素雞 素雞, 香菇 煮	田園玉米 玉米, 刈薯, 毛豆 煮	炒海絲 海帶絲 炒	腹歷青菜	味噌鮮蔬湯 高麗, 豆皮, 味噌		5.5	2.6	2.1	2.7	754
3	四	~ ~ ~ 兒童節快樂 ~ ~ ~											
4	五												
7	一	糙米飯 白米, 糙米	老皮嫩腐 細油豆腐X1 油	泡菜年糕 自製泡菜, 年糕, 時蔬 煮	甜麵醬條豆 條豆, 木耳 炒	腹歷青菜	筍仔粥 白米, 筍, 香菇		5.3	2.4	2.3	2.7	730
8	二	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪, 蘿蔔 燒	木須黃芽 黃豆芽, 木耳 炒	鮮蔬花椰 花椰菜, 時蔬 炒	有機青菜	海芽湯 海帶芽, 薑		5.6	2.6	2.1	2.7	761
9	三	紫米飯 白米, 紫米	瓜仔素燥 豆干, 素肉, 碎瓜 煮	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	芝麻牛蒡絲 牛蒡, 芝麻 炒	腹歷青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋		5.5	2.6	2.1	2.7	754
10	四	鮮蔬炒麵 麵, 時蔬	芹香豆腸 豆腸, 芹 炒	炸什錦 地瓜, 條豆 炸	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	腹歷青菜	肉骨茶湯 刈薯, 肉骨茶包		5.2	2.6	2.1	2.7	733
11	五	雜糧飯 白米, 雜糧	酸菜豆皮 豆皮, 時蔬, 酸菜 炒	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽 炒	醋溜木耳 木耳, 薑 炒	腹歷青菜	四神湯 山藥, 洋蔥仁, 四神包		5.5	2.6	2.1	2.7	754
14	一	白飯 白米	彩蔬素雞 素雞, 時蔬 炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔, 青豆 燒	甘梅地瓜 地瓜薯條, 梅粉 烤	腹歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		5.1	2.6	2.1	2.7	727.4
15	二	麥片飯 白米, 麥片	紅燒花干 蘭花干X1 燒	金菇條豆 條豆, 金針菇 炒	紅藜毛豆 刈薯, 毛豆, 紅藜 煮	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜, 薑		5.2	2.6	2.1	2.7	733
16	三	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐, 毛豆 煮	麻油素腰花 素腰花, 菇, 麻油 煮	蒸南瓜 南瓜X1 蒸	腹歷青菜	油片絲湯 豆芽, 油片絲, 時蔬		5.3	2.5	2.1	2.7	732
17	四	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒腐 豆腐, 金針菇, 時蔬 煮	木耳黃瓜 黃瓜, 木耳 煮	海苔牛蒡 牛蒡, 海苔粉 炸	腹歷青菜	味噌湯 海芽, 味噌		5.3	2.6	2.1	2.7	740
18	五	紅藜米飯 白米, 紅藜米	芹香豆包 豆包, 時蔬, 芹 炒	塔香茄子 茄子, 九層塔 煮	菇炒高麗 高麗菜, 菇, 木耳 炒	腹歷青菜	結頭香菇湯 結頭菜, 香菇		5.2	2.6	2.1	2.7	733
21	一	白飯 白米	蜜汁黑豆干 黑豆干, 時蔬 煮	雲耳津白 大白菜, 木耳 煮	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 菇 煮	腹歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔, 紅蘿蔔		5.3	2.6	2.1	2.7	740
22	二	義大利麵 麵, 時蔬	菇燒麵輪 麵輪, 蘿蔔, 菇 煮	雙色花椰 花椰, 時蔬 炒	鹹鳳梨木耳 木耳, 鹹鳳梨 煮	有機青菜	羅宋湯 洋芋, 番茄		5.2	2.6	2.1	2.7	733
23	三	雜糧飯 白米, 雜糧	糖醋豆腸 豆腸, 時蔬, 鳳梨 煮	糖蜜地瓜 地瓜, 糖 炒	麻油高麗 高麗菜, 枸杞 炒	腹歷青菜	海帶鮮菇湯 海帶, 菇		5.1	2.6	2.1	2.7	726
24	四	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸, 九層塔 煮	薯餅 薯餅X1 炸	絲瓜金菇 絲瓜, 金菇, 紅蘿蔔 煮	腹歷青菜	麵線羹 麵線, 刈薯		5.1	2.6	2.1	2.7	726
25	五	五穀飯 白米, 五穀米	菜脯干丁 豆干, 菜脯 炒	芹香海絲 海帶絲, 芹 炒	鮮蔬冬粉 冬粉, 時蔬 炒	腹歷青菜	牛蒡湯 牛蒡, 洋蔥仁		5.1	2.6	2.1	2.7	726
28	一	白飯 白米	甜醬素雞 素雞, 彩椒 煮	紅棗南瓜 南瓜, 紅棗 煮	針菇四季 條豆, 金針菇 炒	腹歷青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜, 菇		5.3	2.4	2.3	2.7	730
29	二	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	骰子油腐 油豆腐, 紅蘿蔔 煮	紅絲高麗 高麗, 紅蘿蔔 炒	菇炒扁蒲 扁蒲, 菇, 木耳 炒	有機青菜	味噌湯 鮮蔬, 味噌		5.6	2.6	2.1	2.7	761
30	三	白飯 白米	栗子豆干 豆干, 栗子 煮	豆芽粉絲 冬粉, 豆芽, 時蔬 炒	鮮蔬花椰 花椰, 鮮蔬 炒	腹歷青菜	榨菜湯 榨菜, 筍		5.6	2.6	2.1	2.7	761