



雙翼食品115年8+9月素菜單

頂溪國小

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),張珠璇(第4985號),方應霞(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、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	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
31	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	醬炒粉絲 冬粉,時蔬 炒	塔香麵腸 麵腸,九層塔 炒	履歷 青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	5.6	2.6	2.1	2.4	748
1	二	糙米飯 白米,糙米	醬燒油腐 油豆腐X1 燒	紅片花椰 花椰菜,紅蘿蔔 炒	花生麵筋 麵筋,花生 煮	有機 青菜	鮮菇竹筍湯 竹筍,菇	5.6	2.6	2.1	2.4	748
2	三	白飯 白米	鮑菇黑干 黑豆乾,鮑菇 煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲,芝麻 煮	鮮蔬素肚 素肚,鮮蔬 炒	履歷 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.4	2.5	2.3	2.4	731
3	四	什錦炒飯 白米,時蔬	沙茶凍豆腐 凍豆腐,時蔬 燒	雲耳鮮瓜 鮮瓜,木耳 煮	雙色干絲 干絲,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	玉米鮮菇湯 玉米,菇	5.2	2.6	2.2	2.7	736
4	五	白飯 白米	海芽腐皮 豆皮,海芽,時蔬 炒	泡菜年糕 大白菜,年糕,時蔬 煮	什錦干丁 豆干,時蔬,毛豆 煮	履歷 青菜	洋芋薏仁湯 洋芋,洋薏仁	5.5	2.6	2.1	2.5	745
7	一	紫米飯 白米,紫米	糖醋豆腸 豆腸,地瓜,時蔬 煮	雙色花椰 青白花椰 炒	蘿蔔素肉羹 蘿蔔,素肉羹,玉米粒 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬,肉骨茶包	5.4	2.6	2.1	2.5	738
8	二	白飯 白米	豆干瓜仔素燥 豆干,素肉,碎瓜 煮	鮮菇高麗 高麗,鮮菇 炒	醬燒花干 花干X1 燒	有機 青菜	海芽湯 海芽	5.3	2.6	2.1	2.5	731
9	三	麥片飯 白米,麥片	味噌凍腐 凍豆腐,時蔬,味噌 燒	薑燒絲瓜 絲瓜,時蔬 煮	三杯豆皮捲 豆皮捲,菇,九層塔	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	5.5	2.4	2.2	2.5	733
10	四	白飯 白米	彩椒素雞 素雞,彩椒 炒	素炒三鮮 條豆,時蔬,菇 炒	醬爆烤麩 烤麩X1 煮	履歷 青菜	蒲瓜湯 扁蒲,木耳	5.3	2.6	2.1	2.5	731
11	五	燕麥飯 白米,燕麥	塔香油腐 油豆腐,九層塔 煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜,木耳 炒	紅燒麵輪 時蔬,麵輪 煮	履歷 青菜	羅宋湯 番茄,時蔬	5.3	2.5	2.3	2.7	738
14	一	白飯 白米	沙茶凍腐 凍豆腐,時蔬 燒	針菇高麗 高麗菜,金針菇 炒	糖醋素雞丁 時蔬,素雞丁 炒	履歷 青菜	關東煮湯 蘿蔔,玉米,菇	5.3	2.6	2.4	2.5	739
15	二	雜糧飯 白米,雜糧	豆干小炒 豆干,時蔬 煮	咖哩馬鈴薯 洋芋,時蔬 煮	紅麴麵腸 麵腸,時蔬 炒	有機 青菜	酸辣湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔	5.2	2.6	2.1	2.7	733
16	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包,毛豆仁 煮	炒扁蒲 扁蒲,時蔬 炒	當歸鴨皮絲 時蔬,鴨皮絲 煮	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽,金針菇	5.4	2.6	2.2	2.5	741
17	四	麥片飯 白米,麥片	麻婆豆腐 豆腐,時蔬,素肉 煮	可樂餅 可樂餅X1 烤	蠔香素肚 素肚,時蔬 炒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 時蔬,味噌	5.2	2.6	2.4	2.7	741
18	五	白飯 白米	香菇瓜仔素燥 豆干,香菇,瓜仔 煮	鮮蔬粉絲 冬粉,時蔬 炒	關東煮 蘿蔔,花干,時蔬 煮	履歷 青菜	竹筍湯 竹筍,時蔬	5.2	2.6	2.4	2.7	741
21	一	鮮蔬炒麵 麵,時蔬	茶香方干X2 豆干X2 滷	八角毛豆莢 毛豆莢 煮	紅仁腐皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	香菇白菜羹 白菜,時蔬,香菇	5.2	2.4	2.3	2.7	723
22	二	糙米飯 白米,糙米	番茄油豆腐 油豆腐,番茄 煮	三色玉米 玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮	醬燒麵筋 麵筋,時蔬 燒	有機 青菜	蘿蔔海丁湯 蘿蔔,海帶丁	5.5	2.6	2.1	2.5	745
23	三	白飯 白米	五更腸旺 豆腸,凍豆腐,酸菜 燒	木須白菜 白菜,木耳 炒	鮮蔬油片絲 時蔬,油片絲 炒	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	5.3	2.6	2.1	2.7	740
24	四	白飯 白米	香菇素雞 素雞,時蔬,香菇 煮	雙色洋芋 洋芋,時蔬 煮	麵輪醃醬 時蔬,麵輪,紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	冬瓜針菇湯 冬瓜,金針菇	5.3	2.6	2.1	2.5	731
29	二	白飯 白米	照燒腐皮絲 腐皮絲,時蔬 炒	綜合滷味 蘿蔔,茼蒿,菇 滷	雪菜豆皮結 豆皮結,雪菜 炒	有機 青菜	黃瓜燉湯 黃瓜	5.5	2.6	2.1	2.4	741
30	三	麥片飯 白米,麥片	彩椒素肚 素肚,彩椒 炒	栗子白菜 白菜,時蔬,栗子 煮	烤麩X1 烤麩X1 煮	履歷 青菜	四神湯 洋芋,洋薏仁,四神包	5.5	2.6	2	2.4	738