



雙翼食品111年8.9月素菜單

福和國中

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:新北市樹林區忠實街3號, 電話:02-26895508, 營養師:李素卿(營養字第2703號), 張維銀(第4985號), 陳盈靜(第5803號), 方惠霞(第8670號), 羅穎(第9386號)

◎本菜單可能含有類、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	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	副料	全蛋	豆魚	蔬菜	油類	熱量
8/30	二	白飯 白米	● 紅燒嫩腐 豆腐、青豆 煮	▲ 豉汁百頁 百頁、豆豉 燒	芋燒白菜 大白菜、芋頭、香菇 煮	雙色花椰 青白花椰菜 炒	炒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	青菜	番茄湯 蕃茄、高麗		7	3	2	3	863
8/31	三	麥片飯 白米、麥片	● 筍燒油腐 油豆腐、筍 燒	● 毛豆乾丁 乾丁、毛豆、碎瓜 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩 燒	彩椒炒菇 彩椒、杏鮑菇 炒	枸杞西芹 西芹、枸杞 煮	青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳		7	3	2	3	849
1	四	白飯 白米	● * 蜜汁素肚 素肚、芝麻 炒	▲ 醬燒烤麩 烤麩*1、青椒 炒	塔香紫茄 茄子、九層塔 炒	菇炒莧菜 莧菜、香菇 炒	高麗粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜、金針菇	水果	7	2	2	3	840
2	五	紫米飯 白米、紫米	● 滷黑豆干 大溪豆干 滷	● 燒獅子頭 素獅子頭*1、大白菜 燒	清炒木耳 木耳、枸杞、薑絲 炒	三色玉米 玉米、小黃瓜、紅蘿蔔	燒南瓜 南瓜、薑絲 燒	青菜	刈薯湯 刈薯、紅蘿蔔、薑絲		7	3	2	3	863
5	一	香菇油飯 糯米、白米、香菇	● 燒油豆腐 油豆腐、九層塔 滷	● 醬炒素肚 素肚、小瓜 炒	烤地瓜 地瓜*1 烤	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	燒桂竹筍 桂竹筍 煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、玉米	水果	7	2	2	3	820
6	二	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	● 三杯豆皮 豆皮、杏鮑菇、九層塔 炒	▲ 酸菜麵腸 麵腸、酸菜 炒	紅片絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔 煮	芹炒海絲 海帶絲、芹菜 煮	燒蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔 燒	青菜	米粉湯 米粉、豆芽、油片絲煮		7	2	2	3	820
7	三	白飯 白米	● 滷嫩豆腐 豆腐 滷	● 四季干片 豆干、四季豆 炒	芹香豆芽 豆芽、芹菜、紅蘿蔔 炒	紅燒冬瓜 冬瓜、薑絲 燒	椒香山藥 山藥、彩椒 煮	青菜	海芽湯 海帶芽、薑絲		7	3	2	3	863
8	四	小米飯 白米、小米	● 燒素魚排 素魚排*1 燒	● 泡菜凍腐 凍豆腐、泡菜 燒	金菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	★炸地瓜條 地瓜條 炸	燒苦瓜 苦瓜 炒	有機青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果	7	3	2	3	849
12	一	地瓜飯 白米、地瓜	● 香菇素肉 素鴨皮、香菇、冬瓜、碎瓜 滷	● 醬炒豆干 豆干、小黃瓜、芋頭	高麗鮑菇 高麗菜、杏鮑菇 炒	清炒彩椒 彩椒、青椒 煮	燒洋芋 洋芋、紅蘿蔔 燒	青菜	竹筍湯 竹筍、榨菜	水果	7	3	2	3	849
13	二	白飯 白米	● 素五更腸旺 豆腸、豆腐、白酸絲 燒	● 紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	燒蒲瓜 蒲瓜、香菇 燒	▲炒河粉 河粉、紅蘿蔔 炒	木耳長豆 長豆、木耳 炒	青菜	大瓜湯 青木瓜、金針菇		7	3	2	3	835
14	三	紫米飯 白米、紫米	● 糖醋素肚 素肚、彩椒 炒	● 滷豆干 豆干x2 滷	*燒芋頭 芋頭、芝麻 炒	劍筍炒菇 劍筍、香菇 炒	炒毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	青菜	番茄玉米湯 番茄、玉米		7	2	2	3	841
15	四	玉米炒飯 白米、玉米、紅蘿蔔	● 芹香豆腸 豆腸、芹菜 炒	● 豆干筍丁 豆干、竹筍、毛豆 炒	奶香鮑菇 鮑菇、洋芋、紅蘿蔔 炒	燒大黃瓜 大黃瓜、木耳 煮	炒地瓜葉 地瓜葉 炒	有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	7	2	2	3	834
16	五	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	● 香菇素雞 素雞、香菇 煮	● 照燒油腐 油豆腐、小黃瓜 炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔 炒	彩椒鮑菇 彩椒、杏鮑菇 炒	韓式豆芽 豆芽、海帶芽 炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋、南瓜		7	2	2	3	840
19	一	白飯 白米	● 海芽腐皮 豆皮、海帶芽、小黃瓜	▲ 醬燒烤麩 烤麩*1、香菇 燒	清炒條豆 季豆、鮑菇 炒	燒大白菜 大白菜、紅蘿蔔 燒	絲瓜木耳 絲瓜、木耳 煮	青菜	南瓜湯 南瓜、鮮菇	水果	7	2	2	3	820
20	二	*雜糧飯 白米、雜糧	● 醬燒嫩腐 豆腐、鮮菇 煮	▲ 芹香甜條 素甜不辣、芹菜 炒	*炒地瓜條 地瓜條、芝麻 炒	蒸包子 甜包子*1 蒸	炒花椰 青白花椰菜 炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		7	2	2	3	840
21	三	*十穀米飯 白米、十穀米	● 塔香油腐 油豆腐、香菇、九層塔	▲ 梅干素肉 素鴨皮、蘿蔔、梅干 滷	枸杞南瓜 南瓜、枸杞 煮	芥菜炒菇 芥菜、金針菇 炒	奶香玉米 玉米段*1、奶油 炒	青菜	黃瓜湯 黃瓜、鮮菇		7	2	2	3	834
22	四	炒麵 麵、高麗菜	● 塔香豆捲 豆皮、百頁、九層塔	● 芹香干絲 干絲、海帶絲、紅絲 煮	★▲馬蹄條 馬蹄條 *1	燒苦瓜 苦瓜 燒	炒莧菜 莧菜 炒	有機青菜	筍絲香菇粥 鮮筍、香菇、白米	水果	7	2	2	3	848
23	五	紫米飯 白米、紫米	● 小瓜豆干 豆乾、小黃瓜 炒	▲ 麵輪燒筍 麵輪、筍 燒	炒毛豆莢 毛豆莢、八角 炒	關東煮 蘿蔔、紅蘿蔔 煮	炒刈薯 刈薯、木耳 炒	青菜	玉米濃湯 玉米、杏鮑菇		7	2	2	3	825
26	一	義大利麵 麵、南瓜	● 燒素排 素排*1 燒	● 燒嫩豆腐 細油豆腐、毛豆 煮	脆炒花椰 花椰菜、金針菇 炒	炒高麗菜 高麗菜、木耳 炒	燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔 燒	青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	水果	7	2	2	3	840
27	二	小米飯 白米、小米	● 豆皮三絲 豆皮、紅蘿蔔、芹 炒	● 炒素雞 素雞*1、香菇 煮	咖哩雙色 洋芋、地瓜、咖哩 煮	豆瓣燒筍 筍、黃豆醬 煮	燒絲瓜 絲瓜、金針菇 燒	青菜	油腐細粉湯 冬粉、油豆腐		7	2	2	3	841
28	三	*雜糧飯 白米、雜糧	● 燒凍豆腐 凍豆腐、彩椒 燒	▲ 蜜汁烤麩 烤麩*1、毛豆 滷	高麗冬粉 高麗菜、冬粉 炒	炒四季豆 四季豆、金針菇 炒	什錦玉米 玉米粒、山藥、紅蘿蔔	青菜	竹筍仔湯 竹筍、梅干		7	2	2	3	834
29	四	白飯 白米	● 照燒干片 豆干、青椒 燒	▲ 菇燒麵輪 鮮菇、麵輪 燒	鳳梨木耳 木耳、鳳梨 炒	蒸南瓜 南瓜*1 蒸	*彩椒小瓜 小黃瓜、彩椒、芝麻 炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果	7	2	2	3	834
30	五	地瓜飯 白米、地瓜	● 茄汁素肚 素肚、洋芋 炒	● 香滷豆包 豆包、紅白蘿蔔 滷	炒豆芽菜 豆芽菜、木耳 炒	燒鮮菇 杏鮑菇、九層塔 燒	鍋燒白菜 大白菜、紅蘿蔔 炒	青菜	刈薯金菇湯 刈薯、金針菇		7	2	2	3	840

★油炸 1次/週 ▲其他再製品2次/週 ●豆類製品2次以上/週 *過敏源(堅果、甲殼類) 本月菜單含有導致過敏食材, 如蛋、奶粉、堅果、魚類、蝦類...若有過敏體質者, 敬請小心使用!

【營養小常識】我的餐盤,聰明吃,營養跟著來! 1.每天早晚一杯奶 2.每餐水果拳頭大 3.菜比水果多一點 4.飯跟蔬菜一樣多 5.豆魚蛋肉一掌心 6.堅果種子一茶匙