



# 雙翼食品 113年4月 素菜單

全面提供  
非基改食材



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! 符合三章一Q提供非基改食物,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:李素蘭(營養字第2703號),張姝璇(第4985號),方慈微(第8670號),羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	副餐	生穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱單
1	一	白飯 白米	●香菇素雞 素雞,香菇,彩椒 煮	●芹香干絲 干絲,芹菜 炒	蓮子南瓜 南瓜,蓮子,紅棗 煮	●甜麵醬條豆 條豆,素肉 炒	滷蘿蔔 白蘿蔔 煮	青菜	玉米鮮菇湯 玉米,菇	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
2	二	高麗炒麵 麵,高麗菜,木耳	●五味油豆腐X1 油豆腐x1 燴	●宮保素肚 素肚,小黃瓜 炒	金菇高麗 高麗,金菇,紅蘿蔔 炒	▲小兔包X1 小兔包x1 蒸	菇炒時瓜 時瓜,菇 炒	青菜	四神湯 洋芋,四神包	水果	6.7	2.6	2.0	3.0	849
3	三	白飯 白米	●紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	●素排X1 素排X1 煮	塔香紫茄 紫茄,九層塔 炒	綜合滷味 白蘿蔔,玉米,筍,醬 滷	金菇芥菜 芥菜,金菇 炒	青菜	什錦羹 大白菜,紅蘿蔔,木耳		6.5	2.6	2.0	3.0	835
4/4-4/7清明節連假愉快															
8	一	小米飯 白米,小米	●家常嫩腐 豆腐,毛豆 煮	▲糖醋烤魷X1 烤魷X1,甜椒 煮	黃瓜蝦仁 大黃瓜,素蝦仁 煮	醬燒洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	高麗炒菇 高麗,菇 炒	青菜	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽	水果	6.6	2.6	2.0	3.0	842
9	二	白飯 白米	●鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇 煮	▲小瓜麵輪 麵輪,小黃瓜 炒	芋燒白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	醬炒筍丁 筍丁,青豆 炒	豆醬龍鬚 龍鬚菜,黃豆醬 炒	青菜	結頭菜湯 結頭菜,鮮菇	100%果汁					
10	三	*蕎麥飯 白米,蕎麥	●雪菜豆干 豆干,雪菜 炒	▲●百頁芋簽樑 百頁,芋簽樑 炒	義式錦蔬 洋芋,南瓜 炒	芹炒海絲 海帶絲,芹 炒	★▲馬蹄條X1 馬蹄條x1 炸	青菜	肉骨茶湯 冬瓜,肉骨茶包		6.5	2.7	2.0	3.0	843
11	四	*海苔香鬆飯 白米,香鬆	●番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	●醬燒豆腸 豆腸,木耳 燒	玉米三色 玉米,刈筴,紅蘿蔔 煮	高麗粉絲 冬粉,高麗 煮	花椰炒菇 花椰菜,菇 炒	有機青菜	海芽味噌湯 海芽,味噌	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
12	五	麥片飯 白米,麥片	●滷雙干 龍花干,大溪豆干 滷	▲酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	木耳絲瓜 絲瓜,木耳,紅蘿蔔 炒	椒鹽地瓜 地瓜,條豆,金針菇 炒	椒香豆芽 豆芽,彩椒 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,筍	巧克力蒟蒻					
15	一	白飯 白米	●鍋燒凍腐 凍腐,白菜,冬粉 煮	●梅干素肉 素肉,白蘿蔔,梅干 煮	*堅果玉粒 玉米,洋芋,堅果 煮	菇香扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔 煮	泰式青絲 青木瓜,番茄 煮	青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲	水果	6.6	2.6	2.0	3.0	842
16	二	小米飯 白米,小米	●茶香豆干X2 豆干x2 燒	●素三絲 皮絲,刈筴,芹菜 炒	豆瓣炒筍 筍,紅蘿蔔 炒	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇 煮	▲燒烤醬雙拼 素甜不辣,芋簽樑 炒	青菜	洋芋濃湯 洋芋,紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.0	3.0	835
17	三	白飯 白米	●醬淋油腐X1 油豆腐X1 煮	▲紅燒麵輪 麵輪,白蘿蔔,筍 燒	金菇絲瓜 絲瓜,金菇 煮	椰香玉米X1 玉米段X1,椰菜 煮	清炒萵苣 萵苣,紅蘿蔔 炒	青菜	海芽湯 海芽,薑絲		6.6	2.6	2.0	3.0	842
18	四	南瓜義大利麵 麵,南瓜,洋芋	●燒素丸X1 素丸X1 燒	▲塔香麵腸 麵腸,九層塔 炒	★炸金菇牛蒡 牛蒡,金針菇 炸	黃瓜木耳 黃瓜,木耳 煮	*▲芝麻包X1 芝麻包x1 蒸	有機青菜	紅燒番茄湯 番茄,白蘿蔔,酸菜	水果	6.6	2.6	2.0	3.0	842
19	五	白飯 白米	●菜脯豆干 豆干,菜脯 炒	▲烤魷X1 烤魷X1 燒	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	鮮菇白菜 大白菜,鮮菇 煮	紅燒苦瓜 苦瓜 燒	青菜	牛蒡紅棗湯 牛蒡,玉米,紅棗	小象麵包					
22	一	紫米飯 白米,紫米	●麻婆豆腐 豆腐,素肉,香菇 煮	●糖醋豆腸 豆腸,彩椒 炒	*花生海帶 海帶,花生 滷	●八角毛豆筴 毛豆筴,八角 煮	▲芋丸X1 芋丸x1 烤	青菜	筍絲湯 竹筍,紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
23	二	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	●瓜仔素醬 豆干,刈筴,碎瓜 煮	●燒百頁 百頁 燒	黑糖蜜地瓜 地瓜,黑糖 炒	麻油高麗 高麗,枸杞 炒	金菇季豆 季豆,金菇,紅蘿蔔 炒	青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835
24	三	白飯 白米	●滷味 油腐,麵輪,白蘿蔔 燒	●紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 燒	豆芽粉絲 粉絲,豆芽,青豆 炒	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲 滷	香菇白菜 白菜,香菇 炒	青菜	海帶鮮菇湯 海帶絲,刈筴		6.5	2.6	2.0	3.0	835
25	四	糙米飯 白米,糙米	●醬燒細腐X1 細油豆腐x1 燒	*▲花生麵筋 麵筋,花生 煮	★椒鹽什蔬 條豆,牛蒡,彩椒 炸	菇燒扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔 煮	炒水蓮 水蓮 炒	有機青菜	●素丸子湯 白蘿蔔,素丸子	水果	6.7	2.5	2.0	3.0	842
26	五	白飯 白米	●榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	*▲芝香麵腸 麵腸,芝麻 煮	紅片黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔 燒	●豆醬燒筍 筍,毛豆 燒	炒芥菜 芥菜,薑絲 炒	青菜	●味噌湯 豆腐,味噌	豆奶					
29	一	香菇油飯 白米,糯米,香菇	●番茄豆腐 豆腐,番茄 燒	●塔香素肚 素肚,九層塔 炒	醋溜木耳 木耳,薑絲 炒	雙色花椰 青白花椰菜 炒	菇炒豆苗 豆苗,菇 炒	青菜	絲瓜麵線 紅麵線,絲瓜	水果	6.7	2.6	2.0	3.0	849
30	二	白飯 白米	●五更腸旺 凍腐,豆腸,酸菜 燒	▲沙茶烤魷X1 烤魷X1,沙茶醬 煮	菇炒佛手瓜 佛手瓜,菇 炒	白菜燒年糕 大白菜,年糕 炒	麻香地瓜葉 地瓜葉,薑 炒	青菜	●白玉藥膳湯 冬瓜,素肉,當歸	水果	6.5	2.6	2.0	3.0	835

※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】地瓜也稱為「番薯」,屬於全穀雜糧類的一種,具有豐富的膳食纖維,可以增加飽足感、促進腸