



# 雙翼食品112年8.9月素菜單

## 福和國中

符合三章一〇提供非基改食材

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). 張珠璣(第4985號). 方惠霞(第8870號). 羅順(第9836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	副餐	全糖	豆	蔬	油	熱
30	三	麥片飯 白米, 麥片	●醬燒油腐 油豆腐, 鮑菇 燒	●毛豆乾丁 乾丁, 彩椒, 毛豆 炒	西芹木耳 西芹, 木耳, 紅蘿蔔 煮	塔香紫茄 茄子, 九層塔 炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 燒	青菜	●豆腐湯 豆腐, 筍, 木耳		6.8	2.5	2.3	2.8	847
31	四	白飯 白米	●酸菜素肚 素肚, 酸菜 炒	▲醬燒烤麩 x1 烤麩x1 燒	彩椒豆薯 豆薯, 彩椒, 木耳 炒	菇炒莧菜 莧菜, 紅蘿蔔, 金菇 炒	高麗粉絲 冬粉, 高麗, 紅蘿蔔 炒	有機 青菜	冬瓜湯 冬瓜, 香菇	水果	6.5	2.7	2.1	2.7	832
1	五	紫米飯 白米, 紫米	▲●麵輪方 干 豆干, 白蘿蔔, 麵輪 油	▲紅燒素丸 x1 素獅子頭x1, 大白菜 燒	菇炒木耳 木耳, 鮑菇 炒	三色玉米 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔 炒	紅棗南瓜 南瓜, 紅棗 煮	青菜	刈薯湯 刈薯, 紅蘿蔔		7	2	2	3	853
4	一	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇	●鮑菇油腐 油豆腐, 鮑菇 炒	●小瓜素肚 素肚, 小瓜, 紅蘿蔔 炒	酸菜燒筍 桂竹筍, 酸菜 燒	清炒高麗 高麗菜, 木耳 炒	▲馬蹄條 馬蹄條x1 燒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 玉米粒	水果	6.8	2.4	2.3	2.8	840
5	二	洋薏仁飯 白米, 洋薏仁	●香椿豆腐 豆腐, 紅蘿蔔 煮	▲紅麩麵腸 麵腸, 甜椒 炒	芹炒海絲 海帶, 芹菜, 紅蘿蔔 煮	乾煸條豆 條豆, 素肉粒 炒	絲瓜燒菇 絲瓜, 金菇 煮	青菜	米粉湯 米粉, 高麗菜, 芋頭		7	2	2	3	826
6	三	白飯 白米	●豆豉干片 豆干, 芹菜 炒	●筍干百頁 百頁, 筍干 油	菇炒花椰 青花椰菜, 香菇 炒	小瓜芽絲 豆芽, 小黃瓜 炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 青豆 燒	青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌		6.7	2.6	2.1	2.8	843
7	四	小米飯 白米, 小米	●泡菜凍腐 凍豆腐, 泡菜 燒	▲燒素魚排 素魚排x1 燒	黃瓜煨菇 大黃瓜, 鮑菇, 紅蘿蔔 煮	菜脯筍丁 筍丁, 菜脯, 玉米粒 炒	★椒鹽 天婦羅 牛蒡, 地瓜 炸	有機 青菜	●海芽 腐皮湯 海芽, 腐皮	水果	6.8	2.5	2.3	2.7	843
8	五	地瓜飯 白米, 地瓜	●紅絲豆皮 豆皮, 紅蘿蔔 炒	▲香菇素肉 素鴨皮, 冬瓜, 碎瓜 油	扁蒲木耳 扁蒲, 木耳 炒	麻油高麗 高麗菜, 麻油 炒	滷蘿蔔 白蘿蔔 油	青菜	三絲湯 榨菜, 豆漿, 木耳		7	3	2	3	842
11	一	白飯 白米	●五更腸旺 豆腐, 豆腐, 酸菜 燒	▲*花生麵筋 麵筋, 花生 煮	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	樹子豆苗 碗豆苗, 樹子 煮	醬燒寬粉 寬粉, 豆芽 炒	青菜	什錦羹湯 大白, 木耳	水果	6.8	2.4	2.3	2.7	835
12	二	紫米飯 白米, 紫米	●酸菜花干 蘭花干, 酸菜 炒	●糖醋素肚 素肚, 彩椒 炒	炒毛豆莢 毛豆莢, 八角 煮	紅絲劍筍 劍筍, 紅蘿蔔 炒	紅燒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 燒	青菜	玉米 黃瓜湯 大黃瓜, 玉米粒	水果	6.8	2.6	2	2.7	843
13	三	白飯 白米	●芹香豆腸 豆腸, 芹菜, 木耳 炒	●甜麵醬 豆干, 小黃瓜, 芋頭 炒	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇, 紅蘿蔔 燒	枸杞 甘薯葉 地瓜葉, 枸杞 炒	奶香鮑菇 洋芋, 鮑菇, 紅蘿蔔 炒	青菜	●海芽 味噌湯 海芽, 豆腐, 味噌		6.6	2.7	2.5	2.8	853
14	四	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	●照燒油腐 x1 油豆腐x1, 小黃瓜 炒	●香菇素雞 素雞, 香菇, 紅蘿蔔 煮	炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	塔香海根 海根, 九層塔 炒	*糖蜜雙薯 地瓜, 芋頭, 芝麻 煮	有機 青菜	洋芋濃湯 洋芋, 鮑菇	水果	6.5	2.7	2.7	2.7	847
15	五	白飯 白米	●豆瓣嫩腐 豆腐, 毛豆 煮	●芹香干絲 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔 煮	金菇花椰 青花椰菜, 金菇 炒	芋頭白菜 大白菜, 芋頭 煮	芝麻球x1 芝麻球x1 炸	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 肉骨茶包		7	2	2	3	817
18	一	*雜糧飯 白米, 雜糧	●三杯油腐 油豆腐, 凍豆腐 炒	●海芽豆皮 豆皮, 海芽, 小黃瓜 炒	鮑菇條豆 條豆, 鮑菇 炒	芹炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜 炒	椰漿南瓜 南瓜, 枸杞, 椰漿 煮	青菜	香菇粥 筍, 香菇, 菜脯, 白米	水果	6.8	2.3	2.3	2.8	832
19	二	白飯 白米	●滷豆干x2 豆干x2 油	●泡菜腐皮 腐皮, 泡菜, 金菇 煮	筍丁毛豆 筍丁, 紅蘿蔔, 毛豆 煮	西芹甜椒 西芹, 木耳, 甜椒 炒	玉米段x1 玉米段x1, 奶油 炒	青菜	黃瓜湯 黃瓜, 香菇	水果	6.8	2.3	2.4	2.8	835
20	三	紫米飯 白米, 紫米	●滷豆腐x1 豆腐x1 油	●燒烤醬 素肚, 綠豆 炒	紅醬黃芽 豆芽, 海帶芽, 番茄 炒	芹炒蓮藕 芹菜, 蓮藕, 木耳 炒	★▲炸薯條 x3 薯條x3 炸	青菜	榨菜 筍絲湯 榨菜, 筍絲		6.7	2.6	2.2	2.8	845
21	四	白飯 白米	●小瓜油腐 油豆腐, 小黃瓜 炒	▲麵輪燒筍 麵輪, 筍 燒	▲什錦羹 大白菜, 筍, 紅蘿蔔 煮	黃瓜燒菇 大黃瓜, 香菇 煮	椒鹽刈薯 刈薯, 木耳 炒	有機 青菜	味噌 海芽湯 海芽, 味噌	水果	6.5	2.6	2.5	2.6	830
22	五	義大利麵 麵, 南瓜	●毛豆莢 毛豆莢, 八角 煮	●滷味燙 蘭花干, 百頁, 白蘿蔔 油	▲蜜香包x1 蜜香包x1 蒸	雪菜鮑菇 雪菜, 鮑菇 炒	脆炒花椰 青花椰菜 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋		##	##	##	##	808
23	六	小米飯 白米, 小米	●紅絲豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	●炒素雞 素雞, 香菇 煮	豆瓣燒筍 筍, 黃豆醬 煮	燒絲瓜 絲瓜, 金菇 燒	咖哩雙色 洋芋, 地瓜, 咖哩 煮	青菜	番茄湯 番茄, 高麗菜	水果	6.8	2.5	2.3	2.8	847
25	一	*雜糧飯 白米, 雜糧	●燒凍豆腐 凍豆腐, 彩椒 燒	▲蜜汁烤麩 x1 烤麩x1, 毛豆 油	金針條豆 條豆, 金菇 炒	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉 炒	什錦玉米 玉米粒, 山藥, 紅蘿蔔	青菜	竹筍仔湯 竹筍, 梅干	水果	6.9	2.4	2.2	2.8	844
26	二	白飯 白米	●照燒干片 豆干, 芹 燒	▲塔香麵腸 麵腸, 木耳 炒	味噌大根 x1 白蘿蔔x1, 味噌 煮	*彩椒小瓜 小黃瓜, 彩椒, 芝麻 炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 燒	青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋芋	水果	6.8	2.5	2.3	2.7	843
27	三	地瓜飯 白米, 地瓜	●香滷油腐 油豆腐, 紅蘿蔔 油	●茄汁素肚 素肚, 洋芋 炒	玉米刺瓜 大黃瓜, 玉米粒 煮	木耳芽菜 豆芽菜, 木耳 炒	梅干燒筍 竹筍, 梅干菜 煮	青菜	刈薯 金菇湯 刈薯, 金菇		6.5	2.7	2.5	2.7	842
28	四	白飯 白米	●紅燒嫩腐 豆腐, 青豆 煮	●番茄豆捲 豆皮捲, 番茄 煮	雙色花椰 青花椰菜 炒	芹炒蘿蔔 白蘿蔔, 芹 炒	芋燒白菜 大白菜, 芋頭, 香菇 煮	有機 青菜	麵線羹 麵線, 豆漿, 木耳	水果	6.5	2.6	2.5	2.7	834

★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. 豆腐蛋肉一掌心 6. 堅果種子一茶匙