



雙翼食品 112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!
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),張姝嫻(第4985號),陳盈靜(第5803號),方慈霞(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	全肉	蔬肉	油	熱
4/1-4/5清明節連假愉快														
6	四	素炒麵 麵,大白菜	●宮保素雞 素雞,小黃瓜 炒	金菇高麗 高麗菜,金菇,紅蘿蔔 炒	▲小兔包X1 小兔包X1 蒸	●五味X1 油豆腐 油豆腐X1 燴	菇炒芥菜 芥菜,金菇 炒	有機 青菜	四神湯 冬瓜,四神料	水果	6.5	2.6	2.0	835
7	五	白飯 白米	●紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮 煮	薑絲南瓜 南瓜,薑絲 燒	甜椒條豆 條豆,甜椒 炒	▲炒甜條 素甜條,芹,紅蘿蔔 炒	綜合滷味 白蘿蔔,玉米 滷	青菜	●什錦羹 大白菜,豆腐,木耳	台式 馬卡龍				
10	一	小米飯 白米,小米	●毛豆嫩腐 豆腐,毛豆 煮	大瓜鮑菇 大黃瓜,鮑菇,紅蘿蔔 煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	*▲糖醋 咕咾肉 素肉,甜椒,堅果 煮	薑絲 地瓜葉 地瓜葉,薑絲 炒	青菜	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽	水果	6.6	2.6	2.0	842
11	二	白飯 白米	●鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇 煮	芋燒白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔 煮	●小瓜素肚 素肚,小黃瓜 炒	味噌紫茄 紫茄,番茄 炒	豆醬龍鬚 龍鬚菜,黃豆醬 炒	青菜	結頭菜湯 結頭菜,香菇	100%果汁				
12	三	*蕎麥飯 白米,蕎麥	●雪菜豆干 雪菜,豆干 炒	洋芋南瓜 洋芋,南瓜 炒	芹炒雙絲 海帶絲,金菇,芹 炒	●梅干百頁 百頁,麵輪,梅干 滷	▲★ 馬蹄條X1 馬蹄條X1 炸	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包		6.5	2.7	2.0	842.5
13	四	白飯 白米	●醬燒豆腸 豆腸,木耳 燒	玉米三色 玉米粒,刈薯,紅蘿蔔 煮	醬炒粉絲 冬粉,高麗菜 煮	●番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	花椰炒菇 花椰菜,金菇 炒	有機 青菜	●錦瓜 味噌湯 大黃瓜,皮絲,味噌	水果	6.5	2.6	2.0	835
14	五	麥片飯 白米,麥片	●花干拌蔬 蘭花干,小黃瓜 炒	木耳扁蒲 扁蒲,木耳,紅蘿蔔 炒	椒鹽雙色 條豆,地瓜,甜椒 炒	▲紅燒素肉 素肉,白蘿蔔 煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜,薑絲 炒	青菜	●酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,筍	巧克力 圓形麵包				
17	一	白飯 白米	●塔香素肚 素肚,九層塔 炒	醬炒年糕 年糕,小黃瓜,木耳 炒	*堅果玉粒 玉米粒,刈薯,堅果 煮	●▲ 鍋燒凍腐 凍豆腐,筍 煮	椒香豆芽 豆芽,彩椒 炒	青菜	雙冬湯 冬瓜,蔞冬瓜	水果	6.6	2.6	2.0	842
18	二	南瓜 義大利麵 麵,南瓜,青豆	● 蜜汁豆干X2 豆干X2 燒	豆瓣劍筍 劍筍,紅蘿蔔 炒	金菇花椰 花椰菜,金菇 煮	●蕃茄豆捲 蕃茄,豆皮捲 煮	*▲ 芝麻包X1 芝麻包X1 蒸	青菜	洋芋濃湯 洋芋,紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.0	834.5
19	三	白飯 白米	●香椿油腐 油豆腐,紅蘿蔔 燒	絲瓜麵線 絲瓜,麵線 煮	★天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	▲紅燒麵輪 麵輪,白蘿蔔,海帶 燒	清炒萵苣 萵苣,紅蘿蔔 炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲		6.6	2.6	2.0	842
20	四	紫米飯 白米,紫米	● 咖哩烤麩X1 烤麩X1,咖哩 燒	●豆皮三絲 豆皮絲,芹,豆芽 炒	枸杞木耳 木耳,枸杞,薑 炒	玉粒白菜 大白菜,玉米粒 煮	豆豉龍鬚 龍鬚菜,豆豉 炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,香菇	水果	6.6	2.6	2.0	842
21	五	白飯 白米	●▲五 香 蘭花干 蘭花干,筍 滷	雙色冬瓜 冬瓜,玉米粒,毛豆 煮	刈薯雙色 刈薯,芹菜 炒	▲榨菜麵腸 麵腸,榨菜 炒	三杯 玉米段X1 玉米段X1 煮	青菜	鹹湯圓 小湯圓,青菜,香菇	奶香 手撕包				
24	一	雜糧飯 白米,雜糧	●豆苗豆腐 豆腐,小豆苗 煮	*甜薯燒菇 地瓜,杏鮑菇,芝麻 燒	麻油高麗 高麗菜,枸杞 炒	▲五香素醬 麵輪,冬瓜,碎瓜 煮	金菇季豆 季豆,金針菇,紅蘿蔔 炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋	水果	6.5	2.6	2.0	835
25	二	香菇 油飯 白米,糯米,香菇	*●芝麻 蜜黑干 黑豆干,芝麻 燒	豆芽粉條 豆芽,河粉,芹菜 煮	毛豆莢 毛豆莢,八角 煮	●滷味 油腐,百頁,白蘿蔔 燒	香菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔 炒	青菜	海帶湯 海帶絲,金針菇	水果	6.5	2.6	2.0	835
26	三	糙米飯 白米,糙米	●五更腸旺 豆腐,凍豆腐,酸菜 燒	椒鹽什蔬 條豆,牛蒡,南瓜 炒	▲ 紅燒素丸X1 素丸X1,大白菜 燒	水蓮筍絲 水蓮,竹筍 炒	塔香茄子 茄子,九層塔 燒	青菜	義式番茄湯 番茄,刈薯		6.7	2.5	2.0	841.5
27	四	白飯 白米	●榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	黃瓜燉煮 大黃瓜,紅蘿蔔 煮	藥膳薯塊 洋芋,山藥,紅棗 燒	*▲ 芝香麵腸 麵腸,芝麻 煮	清炒莧菜 莧菜,薑絲 炒	有機 青菜	●味噌湯 豆腐,味噌	水果	6.6	2.8	2.0	839
28	五	紅藜米飯 白米,紅藜米	●番茄豆腐 番茄,豆腐 燒	芹炒木耳 木耳,芹,甜椒 炒	●芋頭素肚 素肚,芋頭 燒	佃煮蘿蔔X1 白蘿蔔X1 煮	麻香 地瓜葉 地瓜葉 炒	青菜	絲瓜麵線 紅麵線,絲瓜	豆奶				

★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!

【慈惠小堂】我的餐盤-聰明吃,慈悲與慈悲! 1 每天早膳一紅粥 2 每餐大菜裏頭去 3 菜汁水要多一點 4 飯跟蔬菜一樣多 5 百香果肉一掌心 6 飯裏麵子一匙匙