



# 雙翼食品111年4月素菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

## 福和國中

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).張妹媿(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈霞(第8670號).羅穎(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	副餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	五	燕麥飯 白米、燕麥	●玉米豆腐 豆腐、玉米、紅蘿蔔 煮	▲● 梅菜花干 蘭花干、茼蒿九 燒	椒鹽條豆 條豆 炒	扁蒲燒菇 扁蒲、金針菇 燒	奶醬洋芋 洋芋、紅蘿蔔 燒	青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌			奶酥麵包			822
清明節連假															
6	三	白飯 白米	●芹炒豆腸 豆腸、芹菜 炒	●豆干筍丁 豆干、竹筍、毛豆 炒	燒大黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔 煮	刈薯香菇 刈薯、香菇 油	炒地瓜葉 地瓜葉 炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔						815
7	四	炒飯 白米、高麗、玉米、紅蘿蔔	●小瓜素雞 素雞、小黃瓜 煮	▲芋頭素肉 素肉、芋頭、栗子 炒	雪菜鮑菇 雪菜、杏鮑菇 炒	★▲ 馬蹄條 馬蹄條x1 炸	醋溜三絲 刈薯、木耳、紅蘿蔔 煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	水果					810
8	五	白飯 白米	●醬燒嫩腐 豆腐、鮑菇 煮	▲地瓜烤麩 烤麩、地瓜 煮	燒大白菜 大白菜、紅蘿蔔 燒	▲炒雙糕 紫米糕、年糕 炒	絲瓜木耳 絲瓜、木耳 煮	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲			藍梅夾心			826
11	一	紫米飯 白米、紫米	●干片彩椒 豆干、彩椒 炒	●番茄豆捲 豆皮捲、番茄 煮	★▲* 炸湯圓 小湯圓x3 炸	炒筍片 筍片 炒	青白花椰 青白花椰菜 炒	青菜	什錦羹湯 豆芽、木耳、紅蘿蔔	水果					817
12	二	香菇炒米粉 米粉、高麗、香菇	●滷味燙 蘭花干、百頁、蘿蔔 油	●小瓜素肚 素肚、小黃瓜 炒	毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	蜜釀南瓜 南瓜、桂花蜜 煮	菇炒莧菜 莧菜、鮑菇 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌			100%果汁			852
13	三	白飯 白米	●紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	●彩椒素雞 素雞片、彩椒 煮	咖哩雙色 洋芋、紅蘿蔔、咖哩 煮	醋溜木耳 木耳、薑、醋 炒	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇 燒	青菜	竹筍仔湯 竹筍、梅干						831
14	四	*雜糧飯 白米、雜糧	●沙茶豆腐 凍豆腐、香菇 燒	▲糖醋烤麩 烤麩x1、毛豆 油	刈薯玉米 玉米、刈薯 炒	金菇條豆 條豆、金針菇 炒	紅絲菠菜 菠菜、紅蘿蔔 炒	有機青菜	芋頭粥 白米、芋頭、高麗菜	水果					832
15	五	白飯 白米	●* 照燒豆腸 豆腸、彩椒、芝麻 燒	●▲麵輪油腐 油腐、麵輪、紅蘿蔔 煮	▲* 雜糧饅頭 雜糧饅頭x1 蒸	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、韓醬 炒	炒芥菜 芥菜 炒	青菜	玉米濃湯 洋芋、玉米			巧克力夾心			811
18	一	地瓜飯 白米、地瓜	●酸菜素肚 素肚、酸菜 燒	●芹炒干絲 干絲、芹菜 煮	鳳梨冬瓜 冬瓜、鳳梨 煮	金菇花椰 花椰菜、金針菇 炒	木耳白菜 大白菜、木耳 炒	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜	水果					838
19	二	小米飯 白米、小米	●芹炒皮絲 皮絲、紅蘿蔔、芹菜 煮	▲肉骨素肉 素肉、蘿蔔、肉骨茶包 煮	★ 炸天婦羅 杏鮑菇、牛蒡 炸	麻油高麗 高麗、麻油 煮	醬燒茄子 茄子 燒	青菜	大黃瓜湯 大黃瓜	水果					807
20	三	白飯 白米	●滷豆干 豆干x2 油	●蜜汁麵腸 麵腸 煮	菇燒黃瓜 大黃瓜、鮑菇 煮	咖哩雙色 洋芋、南瓜 煮	炒花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔 炒	青菜	玉米蘿蔔湯 玉米、蘿蔔						815
21	四	糙米飯 白米、糙米	●榨菜豆腸 豆腸、榨菜 炒	●山蘇百頁 百頁、山蘇 炒	▲豆芽河粉 豆芽、河粉、紅蘿蔔 煮	芹炒金茸 西芹、金茸、木耳 煮	▲藥膳山藥 山藥、素絲、紅棗 煮	有機青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、木耳	水果					804
22	五	白飯 白米	●大溪黑干 黑豆干 油	●泡菜豆腐 凍豆腐、泡菜 煮	▲醬燒蘿蔔 白蘿蔔、茼蒿 燒	梅菜苦瓜 苦瓜、梅菜 油	金菇水蓮 水蓮、金針菇 炒	青菜	絲瓜麵線 絲瓜、麵線			豆奶			822
25	一	油飯 白米、糯米、香菇	●番茄豆腐 豆腐、番茄 煮	●小瓜素雞 小黃瓜、素雞 炒	燒紫茄 茄子、九層塔 煮	▲小兔包 小兔包x1 蒸	皎白筍 皎白筍 炒	青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包	水果					807
26	二	白飯 白米	●豆皮三絲 豆皮、小黃瓜、木耳 炒	●酸菜麵腸 麵腸、酸菜 炒	條豆金菇 條豆、金菇 炒	紅絲劍筍 劍筍、紅蘿蔔 煮	*芝麻芋頭 芋頭、芝麻 燒	青菜	海芽湯 海芽	水果					820
27	三	燕麥飯 白米、燕麥	●咖哩油腐 油豆腐、紅蘿蔔 煮	▲醬炒甜條 素甜不辣 炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔 燒	毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	炒木耳 木耳 炒	青菜	●芽菜湯 豆芽、油片絲						817
28	四	白飯 白米	●家常豆腐 豆腐、木耳 煮	▲彩椒烤麩 烤麩、彩椒 煮	什錦羹 筍絲、金菇、紅蘿蔔 煮	燒苦瓜 苦瓜 燒	青白花椰 青白花椰菜 炒	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜、香菇	水果					852
29	五	麥片飯 白米、麥片	●* 堅果豆腸 豆腸、地瓜、堅果 煮	●小瓜油腐 油腐x1、小黃瓜 煮	芹炒海帶 海帶、紅蘿蔔、芹 炒	醬淋秋葵 秋葵 煮	玉米三色 玉米、豆莢、毛豆 炒	青菜	●味噌湯 豆腐、味噌			黑糖饅頭			816

★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