



# 雙翼食品113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:新北市樹林區忠愛街3號, 電話:02-28895506, 營養師:李素卿(營養字第2703號), 張珠媛(第4985號), 方慈霞(第8670號), 李寶華(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含鉅質之穀物、大豆、農藥及其製品等政府公告之11大易致過敏原料, 不適者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 菜	全 部	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
8/30	五	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	●滷黑干 <small>大溪豆干, 油</small>	三色玉米 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 炒</small>	枸杞木耳 <small>木耳, 枸杞, 炒</small>	● 紅燒素丸X1 <small>素獅子頭X1, 燒</small>	刺瓜炒菇 <small>刺瓜, 菇, 炒</small>	青菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔, 肉骨茶包</small>		6.8	2.5	2.3	2.8	847
2	一	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	●番茄油腐 <small>油豆腐, 番茄, 煮</small>	▲絲瓜麵筋 <small>絲瓜, 麵筋, 煮</small>	●醬炒素肚 <small>素肚, 小黃瓜, 炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	豆醬桂筍 <small>桂竹筍, 豆瓣醬, 煮</small>	青菜	刈薯湯 <small>刈薯, 紅蘿蔔</small>	水果	6.6	2.3	2.4	2.7	816
3	二	香菇 油飯 <small>糯米, 白米, 香菇</small>	●三杯豆皮 <small>豆皮, 菇, 九層塔, 炒</small>	芹炒海絲 <small>海帶, 芹菜, 紅蘿蔔, 煮</small>	紅豆包X1 <small>紅豆包X1, 蒸</small>	▲薑絲麵腸 <small>麵腸, 薑絲, 炒</small>	燒蘿蔔 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 燒</small>	青菜	●味噌湯 <small>豆腐, 味噌</small>		6.6	2.3	2.3	2.7	813.5
4	三	白 飯 <small>白米</small>	●泡菜凍腐 <small>凍豆腐, 泡菜, 燒</small>	●素雞茼蒿 <small>素雞, 茼蒿, 炒</small>	豆芽炒菇 <small>豆芽, 菇, 紅蘿蔔, 炒</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜, 薑絲, 燒</small>	炒三丁 <small>南瓜, 山藥, 時蔬, 煮</small>	青菜	海芽湯 <small>海帶芽, 薑絲</small>		6.7	2.5	2.5	2.8	845
5	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	●醬炒干片 <small>豆干, 紅蘿蔔, 炒</small>	●燒素排X1 <small>素排X1, 燒</small>	金菇花椰 <small>花椰菜, 金針菇, 炒</small>	*海結花生 <small>海帶結, 花生, 油</small>	枸杞西芹 <small>西芹, 木耳, 枸杞, 煮</small>	有機 青菜	●米粉湯 <small>米粉, 豆芽, 油片絲</small>	水果	6.8	2.5	2.4	2.7	845
6	五	白 飯 <small>白米</small>	●滷花干X1 <small>花干X1, 油</small>	●雪菜百頁 <small>百頁, 雪菜, 毛豆, 炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 煮</small>	醬拌紫茄 <small>茄子, 炒</small>	金菇莧菜 <small>莧菜, 金針菇, 炒</small>	青菜	番茄湯 <small>蕃茄, 高麗</small>		6.8	2.5	2.5	2.6	843
9	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	●* 芝麻香干 <small>黑豆干, 芝麻, 炒</small>	麻油鮮蔬 <small>高麗, 鮮菇, 炒</small>	▲香菇素肉 <small>素皮絲, 冬瓜, 碎瓜, 油</small>	木耳條豆 <small>條豆, 木耳, 炒</small>	芹炒藕片 <small>芹菜, 蓮藕, 菇, 炒</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍, 榨菜</small>	100%果汁					
10	二	白 飯 <small>白米</small>	●五更腸旺 <small>豆腐, 豆腐, 白酸絲, 燒</small>	菇燒扁蒲 <small>扁蒲, 菇, 時蔬, 燒</small>	炒冬粉 <small>冬粉, 時蔬, 炒</small>	●紅絲豆皮 <small>豆皮, 紅蘿蔔, 炒</small>	▲麵筋白菜 <small>白菜, 麵筋, 油</small>	青菜	黃瓜針菇湯 <small>黃瓜, 金針菇</small>		6.6	2.5	2.3	2.7	828.5
11	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	●* 宮保素肚 <small>素肚, 小黃瓜, 堅果, 炒</small>	沙茶海帶 <small>海帶, 時蔬, 素沙茶, 煮</small>	炒毛豆莢 <small>毛豆莢, 八角, 煮</small>	●蜜汁鰻片 X2 <small>素鰻片X2, 煮</small>	香草洋芋 <small>洋芋, 香草, 煮</small>	青菜	●大滷湯 <small>豆腐, 刈薯, 木耳</small>		6.8	2.4	2.4	2.6	833
12	四	白 飯 <small>白米</small>	●什錦干丁 <small>豆干, 芋頭, 時蔬, 煮</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜, 木耳, 煮</small>	醬燒年糕 <small>大白菜, 年糕, 時蔬, 煮</small>	●芹香豆腸 <small>豆腐, 芹菜, 炒</small>	炒地瓜葉 <small>地瓜葉, 炒</small>	有機 青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	水果	6.8	2.3	2.5	2.7	832.5
13	五	紅扁豆飯 <small>白米, 紅扁豆</small>	●照燒油腐 <small>油豆腐, 青豆, 炒</small>	●香菇素雞 <small>素雞, 香菇, 紅蘿蔔, 煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	梅干燒筍 <small>筍, 梅干, 油</small>	醋溜青絲 <small>青木瓜, 青豆, 時蔬, 煮</small>	青菜	洋芋濃湯 <small>洋芋, 南瓜</small>	巧克力 麵包					
16	一	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	▲●醬燒烤 麩X1 <small>烤麩X1, 豆干, 燒</small>	菇炒條豆 <small>季豆, 金針菇, 炒</small>	奶香玉米 <small>玉米, 洋芋, 煮</small>	▲酸菜麵腸 <small>麵腸, 酸菜, 煮</small>	香菇白菜 <small>大白菜, 香菇, 時蔬, 燒</small>	青菜	牛蒡燉湯 <small>牛蒡, 洋蔥仁, 紅棗</small>	水果	6.6	2.3	2.3	2.7	813.5
17	二	*雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	●醬燒嫩腐 <small>豆腐, 菇, 紅蘿蔔, 煮</small>	絲瓜木耳 <small>絲瓜, 木耳, 煮</small>	芹炒鮑菇 <small>西芹, 鮑菇, 彩椒, 炒</small>	▲* 花生麵筋 <small>麵筋, 花生, 煮</small>	▲ 芋泥包X1 <small>芋泥包X1, 蒸</small>	青菜	蔬菜湯 <small>高麗, 玉米</small>		6.8	2.2	2.4	2.8	827
18	三	白 飯 <small>白米</small>	●塔香油腐 X1 <small>油豆腐X1, 燒</small>	菇炒花椰 <small>花椰菜, 菇, 炒</small>	●▲ 咖哩雙丁 <small>烤麩, 百頁, 煮</small>	樹子龍須 <small>龍須, 時蔬, 炒</small>	蒸南瓜 <small>南瓜, 蒸</small>	青菜	黃瓜湯 <small>黃瓜, 乾香菇</small>		6.7	2.4	2.4	2.7	830.5
19	四	高麗 炒麵 <small>麵, 高麗菜</small>	●海芽腐皮 <small>豆皮, 海芽, 小黃瓜, 炒</small>	●芹香干絲 <small>干絲, 芹菜, 煮</small>	★▲ 馬蹄條X1 <small>馬蹄條X1, 炸</small>	紅燒苦瓜 <small>苦瓜, 燒</small>	清炒時蔬 <small>時蔬, 炒</small>	有機 青菜	*花生燉湯 <small>青木瓜, 花生, 雪蓮子</small>	水果	6.7	2.3	2.5	2.6	821
20	五	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	●* 宮保雙腐 <small>油豆腐, 豆腐, 堅果, 炒</small>	糖炒地瓜 <small>地瓜, 糖, 炒</small>	▲麵輪燒筍 <small>麵輪, 筍, 燒</small>	椒鹽毛豆莢 <small>毛豆莢, 椒鹽, 煮</small>	菇炒刈薯 <small>刈薯, 香菇, 紅蘿蔔, 炒</small>	青菜	玉米湯 <small>玉米, 時蔬</small>		6.7	2	2.3	2.6	793.5
23	一	白 飯 <small>白米</small>	●毛豆乾丁 <small>乾丁, 芋頭, 毛豆, 炒</small>	▲梅干素肉 <small>素鴨皮, 白蘿蔔, 梅干, 油</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜, 金針菇, 炒</small>	枸杞南瓜 <small>南瓜, 枸杞, 煮</small>	紅燒紫茄 <small>茄子, 燒</small>	青菜	味噌海芽湯 <small>海芽, 味噌</small>	水果	6.8	2.2	2.4	2.7	822.5
24	二	小米飯 <small>白米, 小米</small>	●紅絲豆皮 <small>豆皮, 紅蘿蔔, 炒</small>	洋芋燉煮 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 燒</small>	●炒素雞 <small>素雞, 香菇, 時蔬, 煮</small>	鳳梨木耳 <small>木耳, 鳳梨, 炒</small>	金菇扁蒲 <small>扁蒲, 金針菇, 燒</small>	青菜	●油腐細粉湯 <small>冬粉, 油腐</small>		6.8	2.4	2.4	2.6	833
25	三	雜糧飯 <small>白米, 雜糧</small>	●菇燒凍腐 <small>凍豆腐, 素肉, 菇, 燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 豆芽, 時蔬, 炒</small>	菇炒鮮瓜 <small>時瓜, 鮮菇, 炒</small>	▲蜜汁烤麩 X1 <small>烤麩X1, 毛豆, 油</small>	彩椒條豆 <small>條豆, 彩椒, 炒</small>	青菜	竹筍湯 <small>竹筍, 紅蘿蔔</small>		6.8	2.3	2.5	2.5	823.5
26	四	義大 利麵 <small>麵, 時蔬</small>	●照燒干片 <small>豆干, 芹菜, 燒</small>	▲菇燒麵輪 <small>麵輪, 鮮菇, 燒</small>	★炸什蔬 <small>牛蒡, 金針, 紅蘿蔔, 炸</small>	饅頭X1 <small>饅頭X1, 蒸</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜, 炒</small>	有機 青菜	玉米濃湯 <small>玉米, 洋芋</small>	水果	6.8	2.3	2.4	2.6	825.5
27	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	●茄汁豆捲 <small>豆皮捲, 南瓜, 煮</small>	芽菜豆苗 <small>豆芽, 豆苗, 紅蘿蔔, 炒</small>	▲塔香麵腸 <small>麵腸, 九層塔, 炒</small>	豆豉苦瓜 <small>苦瓜, 燒</small>	鍋燒白菜 <small>大白菜, 筍, 時蔬, 炒</small>	青菜	枸杞刈薯湯 <small>刈薯, 枸杞</small>	豆奶					
30	一	白 飯 <small>白米</small>	●老皮嫩腐 X1 <small>細油豆腐X1, 毛豆, 煮</small>	高麗粉絲 <small>冬粉, 高麗, 紅蘿蔔, 炒</small>	●百頁豆干 <small>百頁, 豆干, 燒</small>	菇炒莧菜 <small>莧菜, 鮮菇, 炒</small>	豆瓣劍筍 <small>劍筍, 紅蘿蔔, 炒</small>	青菜	冬瓜湯 <small>冬瓜, 金針菇</small>	水果	6.7	2.2	2.3	2.7	813

★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)

毛豆：珍貴的台灣綠金 毛豆在六大類食物中屬於豆魚蛋肉類，營養價值極高，可媲美動物性肉類，有「植物肉」的美名，含有大腦發育不可或缺的卵磷脂和天然植物雌激素之稱的大豆異黃酮等營養素。