



# 雙翼食品115年5月素菜單

符合三章—0提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品



地址：新北市樹林區忠實路8號。電話：02-26895506。營養師：李素卿(營養字第2703號)、張珠麗(第4885號)、方惠蘭(第8870號)、李賢華(第11132號)  
 ◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、柳蝦、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、燕麥及美食品等政府公告之11大過敏源成分，不適者請於進餐前注意。  
 大油炸1次/週 蒸氣炸再製品2次/週 ◎豆類製品2次以上/週 \*過敏源(堅果、甲殼類)  
 【營養小常識】茄子果皮、完整，顏色正常，但表面出現圓圈、白、白、粉粉斑點，大多數不是發霉，而是「吸酸劑」，農民在菜葉成長期因為防止陽光曬傷而噴灑吸酸劑，是果實的「防護乳」已確保其水分充足。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	水果	全蛋	豆類	蔬菜	海鮮	熱量
4	一	白飯 白米	芹炒干絲 干絲, 芹 煮	雙色花椰 花椰菜 炒	▲味噌麵腸 麵腸, 菇 煮	蜜糖地瓜 地瓜, 糖 炒	紅絲白菜 白菜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	結頭湯 結頭菜, 鮮蔬	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	806
5	二	紫米飯 白米, 紫米	番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮	沙茶粉絲 冬粉, 素沙茶 炒	●花干滷味 蘭花干, 白蘿蔔 煮	小瓜鮑菇 小黃瓜, 菇 炒	* 芝麻牛蒡 牛蒡, 芝麻 炒	履歷 青菜	刈薯湯 刈薯, 紅蘿蔔		6.6	2.6	2.1	2.4	818
6	三	白飯 白米	照燒腐皮絲 腐皮, 照燒醬 炒	韓式年糕 自製泡菜, 年糕, 金針菇 煮	▲香菇麵筋 麵筋, 香菇 煮	木須扁蒲 扁蒲, 木耳 炒	炒海帶絲 海帶絲 炒	履歷 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜		6.5	2.5	2.1	2.4	803
7	四	炒烏龍麵 烏龍麵	茶香豆干X2 豆干x2 滷	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	▲烤麩X1 烤麩x1 煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜, 菇 炒	芽菜豆苗 豆芽, 豆苗 炒	有機 青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋	100%果汁	6.5	2.5	2.0	2.6	810
8	五	燕麥飯 白米, 燕麥	塔香油腐 油豆腐, 九層塔 炒	鮮菇高麗 高麗, 菇 炒	●彩椒素肚 素肚, 彩椒 炒	黃金玉米 玉米 煮	枸杞絲瓜 絲瓜, 枸杞 煮	履歷 青菜	筍仔湯 筍, 鮮菇	草莓醬麵包	6.7	2.5	2.1	2.4	811
11	一	*五穀飯 白米, 五穀米	*芝麻黑干 黑豆干, 芝麻 煮	▲蘿蔔茼蒿 白蘿蔔, 茼蒿 煮	▲紅麩麵腸 麵腸, 紅麩醬 炒	★▲ 可樂餅X1 可樂餅X1 炸	紅仁鮮瓜 鮮瓜, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	●味噌湯 豆腐, 味噌	水果	6.4	2.6	2.1	2.5	808
12	二	麥片飯 白米, 麥片	三角油腐X2 油豆腐X2 燒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	●鮮蔬豆雞 豆雞, 鮮蔬 炒	枸杞木耳 木耳, 枸杞 炒	清炒鮮蔬 鮮蔬 炒	履歷 青菜	薑燒海芽湯 海芽		6.3	2.6	2.1	2.5	801
13	三	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸, 煮	鮮蔬豆芽 豆芽, 鮮蔬 炒	●▲ 麵輪酢醬 豆干, 麵輪 煮	木須高麗 高麗菜, 木耳 炒	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	關東煮湯 白蘿蔔, 玉米, 菇		6.5	2.4	2.1	2.5	800
14	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅蘿蔔豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	針菇花椰 花椰菜, 金針菇	●醬炒素肚 素肚 炒	▲什錦百頁 百頁, 茼蒿 煮	炒鮮蔬 鮮蔬 炒	有機 青菜	牛蒡燉湯 牛蒡, 枸杞	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	801
15	五	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐, 素肉 煮	蓮子南瓜 南瓜, 洋芋, 蓮子 煮	●韓式油片絲 芽菜, 油片絲 炒	紅藜毛豆仁 毛豆仁, 紅藜 煮	炒大白菜 大白菜, 炒	履歷 青菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜, 菇		6.3	2.5	2.1	2.7	803
18	一	紅藜飯 白米, 紅藜米	沙茶凍腐 凍豆腐, 素沙茶 燒	素炒三鮮 菇, 紅蘿蔔 炒	▲*花生麵筋 麵筋, 花生 煮	▲蘋果派X1 蘋果派X1 烤	蠔香鮮蔬 時蔬, 素蠔油 煮	履歷 青菜	四神湯 山藥, 洋芋, 洋蔥	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	801
19	二	燕麥飯 白米, 燕麥	瓜仔豆干 豆干, 香菇, 碎瓜 炒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	●椒炒素肚 素肚, 炒	芹炒山藥 洋芋, 山藥, 芹 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	履歷 青菜	黃芽湯 黃豆芽, 菇		6.2	2.6	2.1	2.7	803
20	三	白飯 白米	彩椒素雞 素雞, 彩椒 煮	田園玉米 玉米, 洋芋, 紅蘿蔔 炒	●醬燒花干X1 蘭花干x1 煮	炒佛手瓜 佛手瓜 炒	* 麻香素腰花 素腰花, 麻油 煮	履歷 青菜	●酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿		6.3	2.6	2.2	2.5	804
21	四	*雜糧飯 白米, 雜糧米	老皮嫩腐 油豆腐x1 煮	★海苔牛蒡 牛蒡, 海苔粉 炸	●醬滷雙結 豆干結, 海結 滷	* 麻香素腰花 素腰花, 麻油 煮	薑燒冬瓜 冬瓜 燒	有機 青菜	海芽針菇湯 海芽, 金針菇	水果	6.3	2.6	2.1	2.7	810
22	五	【校慶特餐】 油飯 白米, 糯米, 香菇	三杯豆捲 豆皮捲, 菇 煮	▲薯條X3 薯條X3 烤	▲雪菜麵腸 麵腸, 雪菜 炒	醬炒筍仔 筍仔, 紅蘿蔔 炒	鮮菇扁蒲 扁蒲, 菇 煮	履歷 青菜	味噌湯 高麗, 味噌		6.2	2.6	2.1	2.7	803
25	一	白飯 白米	咖哩油腐 油豆腐, 毛豆 煮	雙色蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔	●鮑菇黑干 黑豆干, 菇 煮	▲ 黑糖小饅頭 黑糖小饅頭x1 蒸	鮮瓜佃煮 鮮瓜 煮	履歷 青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋, 紅蘿	水果	6.4	2.4	2.3	2.7	807
26	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜 煮	玉筍黃瓜 黃瓜, 玉米筍 炒	▲醬燒烤麩X1 烤麩x1 燒	鮮菇季豆 季豆, 菇 炒	炒芽菜 豆芽 炒	履歷 青菜	雙冬湯 冬瓜, 鹹冬瓜		6.5	2.6	2.1	2.5	813
27	三	白飯 白米	甜麵醬干片 豆干, 甜麵醬 炒	塔香紫茄 茄子 燒	▲當歸皮絲 鴨皮絲, 當歸 煮	針菇高麗 高麗菜, 金針菇 炒	素蘿蔔糕 素蘿蔔糕x1 蒸	履歷 青菜	竹筍湯 竹筍, 紅蘿蔔		6.3	2.6	2.1	2.7	810
28	四	麥片飯 白米, 麥片	茄汁豆包 豆包, 毛豆仁 煮	★椒鹽蕃薯 地瓜 炸	●燒烤醬雙腐 油豆腐, 百頁 煮	豆醬木耳 木耳, 豆醬 燒	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒 炒	有機 青菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	801
29	五	糙米飯 白米, 糙米	五更腸旺 凍豆腐, 豆腸, 酸菜 煮	醋溜青絲 鮮瓜 煮	▲雪蓮子麵筋 麵筋, 雪蓮子 煮	香菇白菜 白菜, 香菇 煮	醬燒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 肉骨茶包	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.6	810