



雙翼食品110年12月素菜單

福和國中

符合三章一Q提供非基改食材

連續三年衛生評鑑A級,新光產物一億元產品責任險,中央廚房地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,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),張姝璇(第4985號),陳盈靜(第5803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	五穀根莖	肉魚豆	蔬菜	油脂	熱量
1	三	燕麥飯 白米,燕麥	●豆腐鮑菇 豆腐,杏鮑菇 炒	▲素水晶餃 素水晶餃x1 燴	芹炒海根 海根,芹菜 炒	金菇黃瓜 黃瓜,木耳,金針菇 煮	豆瓣鮮筍 筍,紅蘿蔔 煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		6.6	2.6	2.3	2.7	836
2	四	白飯 白米	●泡菜豆腐 油豆腐,泡菜 燒	●小瓜素雞 小瓜,素雞 炒	豆芽河粉 豆芽,河粉,紅蘿蔔 煮	枸杞木耳 木耳,枸杞 炒	鮑菇茄子 茄子,鮑菇	有機青菜	海芽湯 海芽,薑絲	水果	6.5	2.4	2.5	2.5	811
3	五	小米飯 白米,小米	●茄汁豆捲 豆皮捲,番茄 煮	●豆干炒筍 豆干,筍 炒	芋頭白菜 大白菜,芋頭 煮	香菇芥菜 芥菜,香菇 煮	蜜地瓜條 地瓜條x3 炒	青菜	枸杞南瓜湯 南瓜,枸杞	起酥奶 酥麵包					820
6	一	白飯 白米	●燒嫩腐 豆腐,玉米粒 燒	黃瓜金菇 大瓜,金針菇 煮	▲土豆麵筋* 土豆,麵筋 煮	豉汁苦瓜 苦瓜,豆豉 煮	炒高麗苗 高麗苗,紅蘿蔔 煮	青菜	四神湯 山藥,小蓮仁,四神包	水果	6.4	2.6	2.1	2.7	817
7	二	炒米粉 米粉,香菇	●滷豆包x1 豆包x1 油	香菇結頭 結頭菜,香菇 炒	雙色花椰 青白花椰 炒	▲芝麻包x1* 芝麻包x1 蒸	●竹筍干丁 筍丁,豆乾,毛豆 炒	青菜	刈菜湯 刈菜,紅蘿蔔	100%果汁					852
8	三	白飯 白米	●彩椒素肚 素肚,彩椒 煮	●蘭花干x1 蘭花干x1 油	醬燒茄子 茄子 燒	*堅果洋芋 洋芋,地瓜,堅果 炒	炒莧菜 莧菜 炒	青菜	●味噌湯 豆腐,味噌		6.7	2.4	2	2.7	831
9	四	紫米飯 白米,紫米	●塔香油腐 油豆腐,九層塔 炒	玉米彩丁 玉米粒,紅蘿蔔 煮	豆瓣箭筍 箭筍 炒	●香菇素雞 素雞,香菇 煮	蜜芋頭 芋頭,桂花糖 炒	有機青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包	水果	6.5	2.4	2	2.3	832
10	五	胚芽飯 白米,胚芽	●番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	*芝麻牛蒡 牛蒡,芝麻 炒	▲關東煮 白蘿蔔,玉米粒,素肉 煮	●豆酥白菜 白菜,木耳,豆酥 煮	季豆鮑菇 季豆,鮑菇 炒	青菜	●海帶湯 海帶絲,皮絲	藍莓夾心					810
13	一	白飯 白米	●紅絲豆皮 紅蘿蔔,豆皮 炒	金菇高麗 高麗,金針菇,木耳 炒	梅干燒筍 筍,梅干 燒	●蜜汁素肚* 素肚,芝麻 炒	▲泡菜年糕 泡菜,年糕,素甜條 炒	青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋	水果	6.7	2.3	2	2.8	838
14	二	麥片飯 白米,麥片	●芹香干絲 干絲,芹菜,紅蘿蔔 炒	▲咖哩烤麩 烤麩,洋芋 煮	炒菠菜 菠菜,金針菇 炒	高麗冬粉 高麗,冬粉 煮	沙茶海根 海帶根,紅蘿蔔 煮	青菜	香菇冬瓜湯 香菇,冬瓜	水果	6.2	2.5	2	3	807
15	三	白飯 白米	●地瓜豆干 豆干,地瓜,紫蘇梅 煮	▲燒素丸x1 素獅子頭x1 燒	皇宮菜 皇宮菜 炒	海芽豆芽 黃豆芽,海芽 炒	扁蒲木耳 扁蒲,木耳,紅蘿蔔 煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄,洋芋		6.5	2.5	2	2.7	815
16	四	炒麵 麵,高麗菜	●酸菜麵腸 麵腸,酸菜 炒	奶油玉米x1 玉米段x1 煮	●芹炒豆干 豆干,芹菜 炒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜 煮	白菜香菇 大白菜,香菇 炒	有機青菜	●味噌湯 豆腐,味噌	水果	6.5	2.3	2	2.8	804
17	五	白飯 白米	●小瓜細腐 細油豆腐,小黃瓜 煮	青白花椰 青白花椰 炒	●藥膳皮絲 素鴨皮絲,洋芋,山藥 煮	鴻喜菇冬瓜 冬瓜,鴻喜菇,紅蘿蔔 煮	★炸湯圓 湯圓 炸	青菜	刈薯湯 刈薯,香菇	豆沙包					822
20	一	紅扁豆 白米,紅扁豆	●滷豆包x1 豆包x1 煮	滷海結 海結,紅蘿蔔 油	●醬爆干丁 豆干,毛豆,紅蘿蔔 煮	★山藥捲x1 山藥捲 炸	燒黃瓜 黃瓜,木耳 炒	青菜	梅干竹筍湯 竹筍,梅干菜	水果	6.2	2.5	2	3	807
21	二	白飯 白米	●滷豆干x2 四方干x2 油	▲芋頭燒肉 素肉,芋頭 煮	燒茄子 茄子 燒	白玉香菇 白蘿蔔,香菇 油	金菇芥菜 芥菜,金針菇 炒	青菜	▲冬至湯圓 湯圓,豆芽,香菇,紅蘿蔔	水果	6.8	2.2	2.1	2.8	820
22	三	白飯 白米	●三色干絲 黑干絲,芹,紅蘿蔔 炒	▲紅燒烤麩 烤麩,彩椒 燒	洋芋山藥 山藥,洋芋,紅棗 煮	木耳扁蒲 扁蒲,木耳 炒	樹子龍須 龍須菜 炒	青菜	蔬菜玉米湯 玉米粒,白蘿蔔		6.4	2.6	2.1	2.7	817
23	四	糙米飯 白米,糙米	●燒油豆腐 油豆腐 煮	●椒鹽百頁 百頁,條豆 炒	●豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽 燒	炒高麗菜苗 高麗菜苗 炒	桂花蜜芋頭 芋頭 煮	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	水果	6.5	2.7	2	2.8	852
24	五	白飯 白米	●芝麻黑干* 黑豆干,芝麻 煮	番茄寬粉 寬粉,小黃瓜,番茄 煮	紅片大白 大白菜,紅蘿蔔 燒	醬淋秋葵 秋葵 煮	▲素甜片x1 素甜不辣片x1 燒	青菜	黃瓜湯 黃瓜,鮑菇	豆奶					810
27	一	白飯 白米	●雪菜豆干 雪菜,豆干 燒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	燒蘿蔔 白蘿蔔 燒	甜椒鮑菇 鮑菇,彩椒 炒	●毛豆筴 毛豆筴 煮	青菜	●酸辣湯 豆腐,筍,木耳	水果	6.8	2.1	2.2	2.8	815
28	二	油飯 白米,糯米,香菇	●滷花干 蘭花干,素丸子 油	★天婦羅 地瓜,牛蒡 炸	●燒豆腐x1 豆腐x1 燒	枸杞冬瓜 冬瓜,枸杞 煮	炒花椰 青花椰,金針菇 炒	青菜	蘿蔔金菇湯 白蘿蔔,金耳	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810
29	三	白飯 白米	●蕃茄豆腐 蕃茄,豆腐 煮	豉汁苦瓜 苦瓜,豆豉 煮	玉米錦丁 玉米粒,紅蘿蔔,刈薯 煮	●紅燒豆包 豆包 燒	三杯鮑菇 洋芋,杏鮑菇 煮	青菜	味噌海帶湯 海帶,味噌		6.5	2.5	2.3	2.8	826
30	四	燕麥飯 白米,燕麥	●榨菜豆干 豆干,榨菜 炒	麻油高麗 高麗菜 炒	奶油南瓜 南瓜 煮	筍燒烤麩 烤麩,筍 燒	大心菜 大心菜,紅蘿蔔 炒	有機青菜	刈薯湯 刈薯,紅蘿蔔	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822

★油炸 ▲其他再製品 ●豆類製品 *過敏源(堅果類)

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!

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.白魚蛋肉一堂心 6.堅果種子一茶匙