



# 雙翼食品115年1+2月素菜單



符合三章一0提供非基改食材

本校未使用輻射污染食品

地址:新北市樹林區忠實街3號, 電話:02-26895506, 營養師:李素卿(營養字第2708號), 張珠媛(第4985號), 方麗霞(第8670號), 李賢菁(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、切類、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。

★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)

【營養小常識】海帶是一種營養豐富的海藻類蔬菜, 熱量低、維生素、高纖維(能增加飽足感, 促進腸道蠕動)、富含多種礦物質(鈣、鐵、鉀、鈉、鎂...等), 但海帶碘含量高, 甲狀腺功能異常者應謹慎食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	副奶	全奶	豆魚	蔬芽	油	熱量	
2	五	白飯 白米	●油豆腐X2 油豆腐X2 燒	紅絲高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	▲薑燒麵腸 麵腸 煮	鮑菇條豆 條豆, 鮑菇 煮	履歷 青菜	冬瓜湯 冬瓜			7	3	2	3	815
5	一	麥片飯 白米, 麥片	●鹽味干絲 干絲, 紅蘿蔔 炒	脆炒花椰 花椰菜 炒	●糖醋豆腸 豆腸 煮	▲★ *芝麻球X1 芝麻球X1 炸	炒鮮蔬 鮮蔬 炒	履歷 青菜	結頭菇湯 結頭菜, 菇	水果	##	3	2	2	##	
6	二	小 白米, 小米	●麻婆豆腐 豆腐, 素肉 煮	炒條豆 條豆 炒	薑燒冬瓜 冬瓜 燒	●芽菜三絲 芽菜, 油片絲, 紅蘿蔔 炒	銀耳雙耳 黑木耳, 白木耳 炒	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬, 肉骨茶包			6	3	2	3	##
7	三	白飯 白米	●紅絲腐皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	海帶雙絲 海帶絲, 金針菇 炒	▲ 雪蓮子麵筋 麵筋, 雪蓮子 煮	玉米段X1 玉米段X1 煮	鮮蔬素蟹絲 鮮蔬, 素蟹絲 煮	履歷 青菜	蒲瓜湯 扁蒲, 木耳			7	2	3	3	##
8	四	油飯 白米, 糯米, 香 料	●香菇素雞 素雞, 香菇 煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 煮	紅棗南瓜 南瓜, 洋芋, 紅棗 煮	▲烤麩X1 烤麩X1 燒	照燒牛蒡 牛蒡 燒	有機 青菜	玉米鮮菇湯 玉米粒, 菇	100% 果汁		7	3	2	2	##
9	五	紫米飯 白米, 紫米	●* 芝麻黑干 黑豆乾, 芝麻 煮	茄汁冬粉 冬粉 炒	鮮菇黃瓜 黃瓜, 菇 煮	●彩椒素肚 素肚, 彩椒 炒	炒地瓜葉 地瓜葉 炒	履歷 青菜	●酸辣湯 豆腐, 紅蘿蔔	小象 麵包						
12	一	白飯 白米	●百頁鮑菇 鮑菇, 百頁 炒	▲蘿蔔茼蒿 白蘿蔔, 茼蒿 煮	▲彩椒麵腸 麵腸, 彩椒 煮	薯餅X1 薯餅X1 烤	炒鮮蔬 鮮蔬 炒	履歷 青菜	高麗蔬菜湯 高麗菜, 蕃茄	水果		7	2	2	3	805
13	二	燕麥 白米, 燕麥	●照燒干片 豆干, 紅蘿蔔 燒	炒扁蒲 扁蒲 炒	●三杯豆捲 豆皮捲, 菇 煮	泡菜年糕 大白菜, 年糕 煮	雙色刈薯 刈薯, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌			7	3	2	3	815
14	三	白飯 白米	●塔香油腐 油豆腐, 九層塔 煮	芹炒山藥 山藥, 木耳, 芹 炒	▲香滷麵輪 麵輪 滷	鹹鳳梨苦瓜 苦瓜 炒	炒筍仔 筍仔 炒	履歷 青菜	枸杞牛蒡湯 牛蒡, 枸杞			7	3	2	2	811
15	四	麥片飯 白米, 麥片	●* 麻香凍腐 凍豆腐, 高麗菜 燒	蜜糖地瓜 地瓜, 糖 炒	●小瓜素肚 素肚, 小瓜 炒	木須黃芽 黃豆芽, 木耳 炒	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	有機 青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔, 紅蘿蔔	水果		6	3	2	3	808
16	五	* 雜糧 白米, 雜糧	●雪菜 豆皮結, 雪菜 炒	紅絲豆芽 豆芽, 紅蘿蔔 炒	▲香菇麵筋 麵筋, 香菇 煮	黑糖饅頭X1 黑糖饅頭X1 蒸	針菇白菜 白菜, 針菇 炒	履歷 青菜	馬鈴薯濃湯 洋芋, 玉米粒	豆奶		7	3	2	3	808
19	一	白飯 白米	●五更腸旺 凍豆腐, 豆腸, 酸菜 煮	黃瓜佃煮 黃瓜 煮	●薑燒素肚 素肚 燒	沙茶寬粉 寬冬粉 炒	炒結頭菜 結頭菜 炒	履歷 青菜	海芽針菇湯 海帶芽, 金針菇	水果		7	2	2	3	803
20	二	結業式不供餐														
21	三	糙米飯 白米, 糙米	●什錦干丁 豆干 炒	清炒佛手瓜 佛手瓜, 菇 炒	▲烤麩X1 烤麩X1 煮	紅絲海根 海帶根, 紅蘿蔔 炒	樹子豆苗 豆苗 炒	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌			7	2	3	3	805
22	四	醃醬麵 麵, 豆干, 時蔬	●鮮菇豆包 豆包, 菇 炒	*芝麻牛蒡絲 牛蒡, 芝麻 炒	●什錦百頁 百頁, 素蝦仁 炒	毛豆莢 毛豆莢 煮	炒豆薯 豆薯, 木耳 炒	有機 青菜	番茄南瓜湯 番茄, 南瓜	水果		7	2	2	3	805
23	五	白飯 白米	●番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮	醬淋紫茄 茄子 煮	●炒干絲 干絲 炒	*麻香高麗菜 高麗, 鮮菇 炒	炒三鮮 條豆, 木耳 炒	履歷 青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米粒			6	3	2	3	801
2月菜單																
23	一	白飯 白米	●糖醋素雞 素雞 炒	炒扁蒲 扁蒲, 木耳 炒	●蠔香油腐 油豆腐, 菇 煮	▲★ 可樂餅X1 可樂餅X1 炸	香菇白菜 白菜, 香菇 煮	履歷 青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋芋	水果		6	3	2	3	810
24	二	燕麥飯 白米, 燕麥	●豆干X2 豆干X2 滷	▲* 麻香素腰 素腰花 煮	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 炒	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 煮	炒結頭菜 結頭菜, 木耳 炒	履歷 青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔, 味噌			6	3	2	3	803
25	三	紫米飯 白米, 紫米	●沙茶凍腐 凍豆腐, 菇 燒	醋拌海芽 豆芽, 海芽 炒	三色玉米 玉米粒, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	●牛蒡腿X1 牛蒡腿X1 煮	炒條豆 條豆 炒	履歷 青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞			6	3	2	3	806
26	四	白飯 白米	●茄汁豆包 豆包, 毛豆仁 煮	鮮菇高麗 高麗菜, 菇 炒	銀絲卷X1 銀絲卷X1 蒸	●▲ 花干滷味 蘭花干, 白蘿蔔, 茼蒿 煮	薑絲木耳 木耳, 薑絲 煮	有機 青菜	黃瓜燉湯 黃瓜	水果		6	3	2	3	810