



雙翼食品 113年4月 素菜單

全面提供
非基改食材



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!
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),張殊總(第4985號),方慈霞(第8670號),羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副 餐	全 穀	豆 魚	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	一	麥片飯 白米,麥片	香菇素雞 素雞,香菇,彩椒,煮	蓮子南瓜 南瓜,蓮子,紅棗,煮	滷蘿蔔 蘿蔔,煮	履歷青菜	玉米鮮菇湯 玉米,菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
2	二	鮮蔬 炒麵 麵,時蔬	五味 油豆腐 油豆腐x1,燴	金菇高麗 高麗,金菇,紅蘿蔔,炒	小兔包 小兔包x1,蒸	有機青菜	四神湯 洋芋,四神包	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
3	三	白飯 白米	紅蘿蔔 豆皮 紅蘿蔔,豆皮,煮	塔香紫茄 紫茄,九層塔,炒	金菇芥菜 芥菜,金菇,炒	履歷青菜	什錦羹 大白菜,紅蘿蔔,木耳		5.4	2.5	1.8	2.5	723
4/4-4/7清明節連假愉快													
8	一	小米飯 白米,小米	家常嫩腐 豆腐,毛豆,煮	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔,煮	芋泥包 芋泥包x1,蒸	履歷青菜	榨菜黃芽湯 榨菜,黃豆芽	回饋豆漿 無糖豆漿	5.5	2.5	1.6	2.4	721
9	二	白飯 白米	鮑菇油腐 油豆腐,鮑菇,煮	芋燒白菜 大白菜,芋頭,紅蘿蔔,煮	醬炒筍丁 筍丁,青豆,炒	有機青菜	結頭菜湯 結頭菜,鮮菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
10	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	雪菜豆干 雪菜,豆干,炒	義式錦蔬 洋芋,南瓜,時蔬,炒	芹炒海絲 海帶絲,芹,炒	履歷青菜	肉骨茶湯 冬瓜,肉骨茶包		5.4	2.5	1.7	2.5	721
11	四	海苔 香鬆飯 白米,香鬆	番茄豆腐 豆腐,番茄,煮	玉米三色 玉米,刈薯,紅蘿蔔,煮	花椰炒菇 花椰菜,菇,炒	履歷青菜	海芽味噌湯 海芽,味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
12	五	麥片飯 白米,麥片	滷雙干 蘭花干,大溪豆干,滷	木耳絲瓜 絲瓜,木耳,紅蘿蔔,炒	椒鹽時蔬 地瓜,條豆,金針菇,炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,筍		5.4	2.4	1.6	2.5	711
15	一	燕麥飯 白米,燕麥	鍋燒凍腐 凍腐,白菜,冬粉,煮	堅果玉粒 玉米,洋芋,堅果,煮	菇香扁蒲 扁蒲,菇,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜,薑絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721
16	二	小米飯 白米,小米	茶香豆干 豆干x2,燒	豆瓣炒筍 筍,紅蘿蔔,炒	鮮菇花椰 花椰菜,鮮菇,煮	有機青菜	洋芋濃湯 洋芋,紅蘿蔔	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
17	三	胚芽飯 白米,胚芽	醬淋油腐 油豆腐x1,煮	金菇絲瓜 絲瓜,金菇,煮	椰香玉米圈 玉米圈x1,椰漿,煮	履歷青菜	海芽湯 海芽,薑絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721
18	四	南瓜 義大利麵 麵,南瓜,洋芋	燒素丸 素丸x1,燒	芝麻包 芝麻包x1,蒸	黃瓜木耳 黃瓜,木耳,煮	履歷青菜	紅燒番茄湯 番茄,蘿蔔,酸菜		5.5	2.5	1.6	2.4	721
19	五	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩x1,咖哩,燒	枸杞木耳 木耳,枸杞,炒	鮮菇白菜 大白,鮮菇,煮	履歷青菜	牛蒡紅棗湯 牛蒡,玉米,紅棗		5.4	2.4	1.6	2.5	711
22	一	紫米飯 白米,紫米	麻婆豆腐 豆腐,素肉,香菇,煮	花生海帶 海帶,花生,滷	八角毛豆筴 毛豆筴,八角,煮	履歷青菜	筍絲湯 竹筍,紅蘿蔔		5.4	2.4	1.6	2.5	711
23	二	校慶特餐 炒米粉 米粉,時蔬	瓜仔素醬 豆干,刈薯,碎瓜,煮	地瓜條 地瓜條x1,蒸	麻油高麗 高麗,枸杞,炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.5	2.4	1.7	2.5	720
24	三	白飯 白米	滷味 油腐,麵輪,蘿蔔,燒	香菇白菜 白菜,香菇,時蔬,炒	紅燒冬瓜 冬瓜,薑絲,滷	履歷青菜	海帶鮮菇湯 海帶,菇		5.4	2.5	1.7	2.5	721
25	四	糙米飯 白米,糙米	醬燒細腐 細油豆腐x1,燒	椒鹽什蔬 條豆,牛蒡,彩椒,炸	地瓜包 地瓜包x1,蒸	履歷青菜	素丸子湯 蘿蔔,素丸子		5.5	2.4	1.7	2.5	720
26	五	小米飯 白米,小米	榨菜豆干 豆干,榨菜,炒	紅片黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔,燒	豆醬燒筍 筍,毛豆,燒	履歷青菜	味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.5	1.6	2.4	721
29	一	校慶補休一天											
30	二	白飯 白米	五更腸旺 凍腐,豆腐,酸菜,燒	菇炒佛手瓜 佛手瓜,菇,時蔬,炒	麻香 地瓜葉 地瓜葉,薑,炒	有機青菜	白玉藥膳湯 冬瓜,素肉,當歸	水果	5.4	2.4	1.6	2.5	711