



雙翼食品114年6月素菜單

秀朗國小

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:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢帝(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麸質之穀物、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。

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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
2	一	燕麥飯 白米, 燕麥	椰汁豆腐 豆腐, 紅蘿蔔, 椰漿 煮	香椿洋芋 洋芋, 香椿醬 煮	油燜鮮筍 竹筍, 青豆 煮	酸菜素肚 素肚, 酸菜 炒	菇燒大白 大白菜, 菇 燒	腹歷青菜	海帶雪蓮子湯 海帶, 雪蓮子			5.5	2.5	1.6	25	725
3	二	小米飯 白米, 小米	蜜汁鰻片 素鰻片X2 煮	雪蓮子南瓜盅 南瓜, 雪蓮子, 紅棗 煮	金菇花椰 花椰菜, 金針菇 炒	菜脯干丁 豆干, 菜脯 炒	西芹木耳 西芹, 木耳 煮	有機青菜	米粉豆芽湯 米粉, 豆芽, 油片絲	回饋 無糖豆漿	水果	5	3	2	3	721
4	三	胚芽飯 白米, 胚芽	素雞茼蒿 素雞, 時蔬, 茼蒿 炒	豆芽炒菇 豆芽, 菇, 芹 炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 薑絲 燒	泡菜凍腐 凍豆腐, 泡菜 燒	炒三丁 玉米, 時蔬, 毛豆 煮	腹歷青菜	榨菜刈薯湯 榨菜, 刈薯				5.4	2.5	1.8	25
5	四	香菇油飯 糯米, 白米, 香菇	紅麴麵腸 麵腸, 時蔬 炒	薑絲海根 海根, 薑絲 煮	紅豆包 紅豆包X1 蒸	三杯豆皮 豆皮, 菇, 九層塔 炒	燒蘿蔔 白蘿蔔 燒	腹歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	水果		5.5	2.5	1.6	24	
6	五	白飯 白米	滷花干 花干X1 滷	焗烤咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 起司 烤	醬拌紫茄 茄子 炒	雪菜百頁 百頁, 雪菜, 毛豆 炒	金菇條豆 條豆, 金菇 炒	腹歷青菜	紅燒什蔬湯 蕃茄, 蘿蔔	保久乳		6	3	2	3	725
9	一	地瓜飯 白米, 地瓜	豉汁豆腐 豆腐, 素絞肉 煮	茄汁冬粉 冬粉, 時蔬 炒	素燒雙耳 木耳, 雲耳 燒	酸白菜烤麩 烤麩X1, 酸白菜 煮	鹽味秋葵 秋葵 煮	腹歷青菜	黃瓜湯 黃瓜, 紅蘿蔔				5.4	2.5	1.7	25
10	二	糙米飯 白米, 糙米	毛豆乾丁 乾丁, 乾香菇, 毛豆 炒	木耳扁蒲 扁蒲, 木耳 燒	醬拌蘿蔔糕 蘿蔔糕, 豆芽, 時蔬 煮	雪菜豆皮結 豆皮結, 雪菜 炒	枸杞時蔬 時蔬, 枸杞 煮	有機青菜	高麗糯米湯 高麗, 糯米	保久乳	水果	5.4	2.4	1.6	25	711
11	三	紫米飯 白米, 紫米	椒炒素肚 素肚, 小黃瓜, 彩椒 炒	沙茶海帶 海帶, 素沙茶 煮	炒毛豆莢 毛豆莢, 八角 煮	紅絲腐皮 豆皮, 紅蘿蔔 炒	香草洋芋 洋芋, 香草 煮	腹歷青菜	大滷湯 豆腐, 金菇, 木耳				5.5	2.5	1.6	24
12	四	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪, 冬瓜 滷	花椰炒蔬 花椰, 紅蘿蔔 炒	芝麻球 芝麻球X1 炸	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	醋溜青絲 青木瓜, 小瓜, 時蔬 煮	腹歷青菜	雙色蘿蔔湯 蘿蔔, 紅蘿蔔	水果		5.5	2.4	1.7	25	720
13	五	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	香菇素雞 素雞, 香菇, 紅蘿蔔 煮	紅藜毛豆仁 刈薯, 毛豆仁, 紅藜 煮	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	銀絲捲 銀絲捲X1 蒸	脆炒時筍 筍, 木耳 炒	腹歷青菜	洋芋濃湯 洋芋, 南瓜			5.4	2.5	1.7	25	721
16	一	紫米飯 白米, 紫米	番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮	菇炒條豆 季豆, 菇 炒	焗烤奶香玉米 玉米, 洋芋, 起司 烤	榨菜麵腸 麵腸, 榨菜 煮	香菇白菜 大白菜, 香菇, 時蔬 燒	腹歷青菜	牛蒡燉湯 牛蒡, 洋蔥仁, 紅棗			5.4	2.5	1.7	25	721
17	二	鮮蔬炒麵 麵, 時蔬	芹香干絲 干絲, 芹菜, 時蔬 煮	絲瓜雙菇 絲瓜, 菇 煮	芋泥包 芋泥包X1 蒸	花生麵筋 麵筋, 花生 煮	薑炒時蔬 時蔬, 薑 炒	有機青菜	黃瓜香菇湯 黃瓜, 乾香菇	水果		5.4	2.4	1.6	25	711
18	三	白飯 白米	豆皮粉絲 豆皮, 豆芽, 粉絲 炒	薑絲花椰 花椰菜, 薑絲 炒	菇燒扁蒲 扁蒲, 菇 燒	咖哩百頁 百頁, 紅蘿蔔 煮	鮮蔬甜不辣 素甜不辣, 芹 炒	腹歷青菜	高麗肉骨茶湯 高麗, 素肉, 肉骨茶包			5.4	2.5	1.7	25	721
19	四	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁豆干 豆干, 時蔬 煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢, 椒鹽 煮	烤地瓜 地瓜 烤	麵輪榨醬 刈薯, 麵輪, 乾香菇 滷	炒時蔬 時蔬 炒	腹歷青菜	青木瓜花生湯 青木瓜, 花生, 雪蓮子	水果		5.4	2.5	1.7	25	721
20	五	五穀飯 白米, 五穀米	宮保雙腐 油豆腐, 豆腐 炒	梅菜苦瓜 苦瓜, 梅菜 煮	炸蘋果派 蘋果派X1 炸	素佛跳牆 素排骨, 大白菜, 栗子 煮	醬炒時筍 筍, 紅蘿蔔 炒	腹歷青菜	玉米蘿蔔湯 玉米, 蘿蔔			5.4	2.5	1.7	25	721
23	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	酸菜黑干 黑豆干, 酸菜 炒	芹炒山藥 山藥, 木耳, 芹 炒	塔香紫茄 茄子, 九層塔 燒	茶葉蛋 蛋X1 滷	高麗燒菇 高麗, 菇 炒	腹歷青菜	味噌海芽湯 海芽, 味噌			5.5	2.5	1.6	24	721
24	二	白飯 白米	炒素雞 素雞, 香菇, 時蔬 煮	洋芋燉煮 洋芋, 紅蘿蔔 燒	鳳梨木耳 木耳, 鳳梨 炒	茄汁豆捲 豆皮捲, 時蔬 煮	金菇扁蒲 扁蒲, 金針菇 燒	有機青菜	雙冬湯 冬瓜, 鹹冬瓜	水果		5.5	2.5	1.6	24	721
25	三	雜糧飯 白米, 雜糧	素燒凍腐 凍豆腐, 素肉, 菇 燒	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽, 時蔬 炒	菇炒鮮瓜 時瓜, 菇 炒	蜜汁烤麩 烤麩X1 滷	彩椒條豆 條豆, 彩椒 炒	腹歷青菜	竹筍湯 竹筍, 紅蘿蔔			5.5	2.4	1.7	25	720
26	四	義大利麵 麵, 時蔬	菇燒麵輪 麵輪, 鮮菇 燒	炸牛蒡 牛蒡, 時蔬 炸	芝麻包 芝麻包X1 蒸	照燒干片 豆干, 紅蘿蔔 燒	脆炒花椰 花椰菜 炒	腹歷青菜	玉米湯 玉米, 時蔬	水果		5.4	2.5	1.7	25	721
27	五	胚芽飯 白米, 胚芽	錦蔬豆皮 豆皮, 紅蘿蔔, 毛豆 炒	芽菜豆苗 豆芽, 豆苗, 紅蘿蔔 炒	豆豉苦瓜 苦瓜 燒	塔香麵腸 麵腸, 九層塔 炒	鍋燒白菜 大白菜, 茼蒿, 時蔬 炒	腹歷青菜	枸杞刈薯湯 刈薯, 枸杞			5.5	2.4	1.7	25	720
30	一	白飯 白米	百頁豆干 百頁, 豆干 燒	枸杞木耳 木耳, 枸杞 炒	絲瓜雙鮮 絲瓜, 菇, 紅蘿蔔 煮	雪蓮子麵筋 麵筋, 雪蓮子 煮	玉米段 玉米段X1 煮	腹歷青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳			5.5	2.5	1.6	24	721