



雙翼食品112年8.9月素菜單

麗林國小

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), 張珠璣(第4985號), 方慈霞(第8670號), 羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、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。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油類	熱量
30	三	麥片飯 白米、麥片	醬燒油腐 油豆腐、時蔬 燒	毛豆乾丁 乾丁、彩椒、毛豆 炒	西芹木耳 西芹、木耳、紅蘿蔔 煮	塔香紫茄 茄子、九層塔 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 燒	履歷青菜	豆腐 什錦湯 豆腐、筍、木耳	5.5	2.6	2.1	2.7	754
31	四	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜 炒	醬燒烤麩 烤麩x1 燒	彩椒豆薯 豆薯、彩椒、木耳 炒	菇炒莧菜 莧菜、紅蘿蔔、菇 炒	高麗粉絲 冬粉、高麗、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	冬瓜湯 冬瓜、香菇	5.2	2.6	2.1	2.7	733
1	五	紫米飯 白米、紫米	麵輪方干 豆干、蘿蔔、麵輪 油	紅燒素丸 素獅子頭x1、大白菜 燒	菇炒木耳 木耳、菇 炒	三色玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔 炒	紅棗南瓜 南瓜、紅棗 煮	履歷青菜	刈薯湯 刈薯、紅蘿蔔	5.5	2.6	2.1	2.7	754
4	一	香菇油飯 糯米、白米、香菇	宮保油腐 油豆腐、鮑菇 炒	小瓜素肚 素肚、小瓜、紅蘿蔔 炒	酸菜燒筍 桂竹筍、酸菜 燒	清炒高麗 高麗菜、木耳、時蔬 炒	馬蹄條 馬蹄條x1 烤	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、玉米	5.2	2.6	2.1	2.7	733
5	二	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	香椿豆腐 豆腐、紅蘿蔔、香椿醬 煮	紅麵麵腸 麵腸、時蔬 炒	芹炒海絲 海帶、芹菜、紅蘿蔔 煮	乾煸條豆 條豆、素肉粒 炒	絲瓜燒菇 絲瓜、菇、時蔬 煮	有機青菜	米粉湯 米粉、高麗、芋頭	5.3	2.6	2.1	2.7	740
6	三	白飯 白米	豆豉干片 豆干、芹菜 炒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	菇炒花椰 花椰、菇、時蔬 炒	泰式芽絲 豆芽、小黃瓜、時蔬 炒	紅燒冬瓜 冬瓜、青豆 燒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌	5.4	2.6	2.1	2.7	747
7	四	小米飯 白米、小米	泡菜凍腐 凍豆腐、泡菜 燒	燒素魚排 素魚排x1 燒	黃瓜煨菇 大黃瓜、菇、紅蘿蔔 煮	菜脯筍丁 筍丁、菜脯、玉米 炒	椒鹽天婦羅 牛蒡、地瓜、時蔬 炸	履歷青菜	海芽腐皮湯 海芽、腐皮	5	2.6	2.1	2.7	719
8	五	地瓜飯 白米、地瓜	紅絲豆皮 豆皮、紅蘿蔔 炒	香菇素肉 素鴨皮、冬瓜、碎瓜 油	扁蒲木耳 扁蒲、木耳、時蔬 炒	麻油高麗 高麗、鮮菇、麻油 炒	滷蘿蔔 蘿蔔 油	履歷青菜	榨菜三絲湯 榨菜、豆薯、木耳	5.6	2.6	2.1	2.7	761
11	一	白飯 白米	五更腸旺 豆腸、豆腐、酸菜 燒	花生麵筋 麵筋、花生 煮	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔、時蔬 炒	樹子豆苗 碗豆苗、樹子 煮	醬燒寬粉 寬粉、豆芽 炒	履歷青菜	什錦羹湯 大白、木耳、時蔬	5.5	2.6	2.1	2.7	754
12	二	紫米飯 白米、紫米	糖醋素肚 素肚、彩椒 炒	酸菜花干 蘭花干、酸菜 炒	炒毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	紅絲劍筍 劍筍、紅蘿蔔 炒	紅燒洋芋 洋芋、紅蘿蔔 燒	有機青菜	玉米黃瓜湯 大黃瓜、玉米	5.2	2.6	2.1	2.7	733
13	三	白飯 白米	芹香豆腸 豆腸、芹菜、木耳 炒	甜麵醬豆干 豆干、小黃瓜、芋頭 炒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、紅蘿蔔 燒	枸杞甘薯葉 地瓜葉、枸杞 炒	奶香鮑菇 洋芋、鮑菇、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽味噌湯 海芽、豆腐、味噌	6	2.5	2	3	793
14	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	香菇素雞 素雞、香菇、紅蘿蔔 煮	照燒油腐 油豆腐x1、小黃瓜 炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、時蔬	塔香海根 海根、九層塔 炒	糖蜜雙薯 地瓜、芋頭、芝麻 煮	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋、菇	5.1	2.6	2.1	2.7	727
15	五	白飯 白米	豆瓣嫩腐 豆腐、時蔬、毛豆 煮	芹香干絲 干絲、芹菜、紅蘿蔔 煮	金菇花椰 花椰菜、金針菇、時蔬 炒	麵筋白菜 大白菜、麵筋、芋頭 煮	芝麻球 芝麻球x1 炸	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、菇、肉骨茶包	5.2	2.6	2.1	2.7	733
18	一	雜糧飯 白米、雜糧	海芽腐皮 豆皮、海芽、小黃瓜 炒	三杯油腐 油豆腐、凍豆腐 炒	鮑菇條豆 條豆、鮑菇、紅蘿蔔 炒	芹炒高麗 高麗、紅蘿蔔、芹菜 炒	椰漿南瓜 南瓜、枸杞、椰漿 煮	履歷青菜	香菇粥 鮮筍、香菇、菜脯、白米	5	2.6	2.1	2.7	719
19	二	白飯 白米	滷豆干 豆干x2 油	泡菜腐皮 腐皮、泡菜、金針菇 煮	筍丁毛豆 筍丁、紅蘿蔔、毛豆 煮	西芹什蔬 西芹、木耳、甜椒 炒	奶香玉米 玉米段x1、奶油 炒	有機青菜	黃瓜湯 黃瓜、鮮菇	5.3	2.6	2.1	2.7	740
20	三	紫米飯 白米、紫米	燒烤醬素肚 素肚、時蔬 炒	滷豆腐 豆腐x1 油	紅醬黃芽 豆芽、海帶芽、番茄 炒	清炒時蔬 時蔬 炒	炸薯條 薯條x3 炸	履歷青菜	榨菜筍絲湯 榨菜、筍絲	5	2.6	2.1	2.7	719
21	四	白飯 白米	宮保油腐 油豆腐、小黃瓜 炒	麵輪燒筍 麵輪、筍、時蔬 燒	什錦羹 大白菜、筍、紅蘿蔔 煮	黃瓜燒菇 大黃瓜、菇、紅蘿蔔 煮	椒鹽刈薯 刈薯、木耳、時蔬 炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	5.3	2.6	2.1	2.7	740
22	五	義大利麵 麵、南瓜	木須炒蛋 蛋、木耳、紅蘿蔔 炒	八角毛豆莢 毛豆莢、八角 煮	蜜香包 蜜香包x1 蒸	雪菜鮑菇 雪菜、杏鮑菇、木耳 炒	脆炒花椰 花椰菜、金針菇 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	5.2	2.6	2.1	2.7	733
23	六	小米飯 白米、小米	炒素雞 素雞、香菇、蘿蔔 煮	紅絲豆皮 紅蘿蔔、豆皮 炒	豆瓣燒筍 筍、黃豆醬 煮	燒絲瓜 絲瓜、金針菇、時蔬 燒	咖哩雙色 洋芋、地瓜、咖哩 煮	履歷青菜	番茄湯 蕃茄、高麗	5.1	2.6	2.1	2.7	726
25	一	雜糧飯 白米、雜糧	燒凍豆腐 凍豆腐、彩椒 燒	蜜汁烤麩 烤麩x1、毛豆 油	金茸條豆 條豆、金針菇 炒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、時蔬 炒	什錦玉米 玉米、山藥、紅蘿蔔 炒	履歷青菜	竹筍仔湯 竹筍、梅干	5.1	2.6	2.1	2.7	726
26	二	白飯 白米	塔香麵腸 麵腸、時蔬 炒	照燒干片 豆干、時蔬 燒	味噌大根 白蘿蔔x1、味噌 煮	彩椒小瓜 小黃瓜、彩椒、芝麻 炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔 燒	有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	5.1	2.6	2.1	2.7	726
27	三	地瓜飯 白米、地瓜	香滷油腐 油豆腐、蘿蔔 油	茄汁素肚 素肚、洋芋 炒	玉米刺瓜 大黃瓜、時蔬、玉米 煮	三色芽菜 豆芽菜、木耳、菇 炒	梅干燒筍 竹筍、梅干菜 煮	履歷青菜	刈薯金菇湯 刈薯、金針菇	5.5	2.6	2.1	2.7	754
28	四	白飯 白米	番茄豆捲 豆皮捲、番茄 煮	紅燒嫩腐 豆腐、青豆 煮	雙色花椰 青花椰菜、時蔬 炒	椒香蘿蔔 蘿蔔、芹 炒	芋燒白菜 大白菜、芋頭、香菇 煮	履歷青菜	麵線羹 麵線、豆薯、木耳	5.2	2.6	2.1	2.7	733