



# 雙翼食品114年5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),張姝綏(第4985號),方慈霞(第8670號),李賢蒂(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	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	◎香椿煨腐 豆腐,時蔬 煮	紅絲條豆 條豆,紅蘿蔔 煮	醬淋紫茄 紫茄 燴	履歷青菜	高麗鮮菇湯 高麗菜,菇,肉骨茶包		5.5	2.5	1.6	2.5	725
2	五	燕麥飯 白米,燕麥	◎麵輪榨醬 竹筍,麵輪 油	醬炒冬粉 冬粉,時蔬 炒	絲瓜燒菇 絲瓜,菇 煮	履歷青菜	玉米湯 玉米,時蔬		5.4	2.5	1.7	2.5	721
5	一	白飯 白米	◎宮保麵腸 麵腸,甜椒 炒	雙色竹筍 竹筍,紅蘿蔔 煮	◎酸菜黑干 黑豆干,酸菜 炒	履歷青菜	風味燉湯 青木瓜,素肉		5.4	2.5	1.8	2.5	723
6	二	青醬義大利麵 麵條,時蔬	◎凍腐煨菇 凍豆腐,時蔬 煮	刈薯三色 刈薯,紅蘿蔔,芹菜 炒	水煮毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜,南瓜		5.5	2.5	1.6	2.4	721
7	三	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	酸白菜烤麩 烤麩,時蔬,酸白菜 煮	滷海帶串 海帶串x1 油	玉米三色 玉米,紅蘿蔔,青豆 油	履歷青菜	黃芽湯 黃豆芽,香菇		5.5	2.5	1.6	2.5	725
8	四	白飯 白米	◎素肚鮑菇 素肚,鮑菇 炒	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	菇炒花椰 花椰菜,金針菇 炒	履歷青菜	◎味噌湯 高麗菜,皮絲,味噌		5.4	2.5	1.7	2.5	721
9	五	燕麥飯 白米,燕麥	◎紅絲豆皮 豆皮,紅蘿蔔 炒	栗子白菜 大白菜,香菇,栗子 煮	芽菜粉絲 粉絲,豆芽 炒	履歷青菜	洋芋濃湯 洋芋,菇		6.6	2.6	2.2	2.7	834
12	一	白飯 白米	◎芹炒干絲 干絲,芹,時蔬 煮	紅燒苦瓜 苦瓜 燒	菇炒高麗 高麗菜,菇 炒	履歷青菜	刈薯湯 刈薯,香菇		5.5	2.5	1.6	2.4	721
13	二	小米飯 白米,小米	◎椰汁豆腐 豆腐,紅蘿蔔,椰漿 煮	芝麻甘薯 地瓜,芝麻 炒	薑絲木耳 木耳,薑絲 煮	有機青菜	錦瓜雪蓮子 青木瓜,雪蓮子,紅棗		5.5	2.4	1.7	2.5	720
14	三	紫米飯 白米,紫米	◎花生麵筋滷蛋 蛋x1,花生,麵筋 油	木耳扁蒲 扁蒲,木耳 煮	◎番茄豆腸 豆腸,番茄 煮	履歷青菜	◎酸辣湯 豆腐,竹筍,紅蘿蔔		5.4	2.5	1.7	2.5	721
15	四	白飯 白米	◎麵輪油腐 油豆腐,麵輪 油	芋頭白菜 大白菜,芋頭 煮	茄汁紫茄 紫茄 燒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,肉骨茶包		5.4	2.5	1.7	2.5	721
16	五	◎麥片飯 白米,麥片	◎紅燒花干 蘭花干,時蔬 燒	蓮子南瓜 南瓜,蓮子,紅棗 煮	◎蒸蛋 蛋,時蔬 蒸	履歷青菜	海芽湯 海芽,菇		5.4	2.4	1.6	2.5	711
19	一	炒麵 麵條,時蔬	◎番茄豆腐 豆腐,番茄 煮	玉米錦丁 玉米,刈薯,時蔬 煮	◎醬炒麵腸 麵腸,小黃瓜 炒	履歷青菜	芽菜湯 豆芽,榨菜		5.4	2.5	1.7	2.5	721
20	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	◎菜脯豆干 豆干,菜脯 炒	菇炒高麗 高麗菜,菇,紅蘿蔔 煮	鹽味毛豆筴 毛豆筴 煮	有機青菜	絲瓜湯 絲瓜,薑絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721
21	三	白飯 白米	◎番茄炒蛋 番茄,蛋 炒	薑絲冬瓜 冬瓜,薑絲 煮	味噌結頭 結頭,菇 煮	履歷青菜	海芽金菇湯 海芽,金針菇		5.4	2.5	1.7	2.5	721
22	四	糙米飯 白米,糙米	◎醬炒豆皮 豆皮,時蔬 炒	毛豆筍丁 筍丁,毛豆 煮	炒海絲 海絲 煮	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜,洋芋		5.5	2.5	1.6	2.4	721
23	五	白飯 白米	◎塔香油腐 油豆腐,九層塔 炒	螞蟻上樹 粉絲,豆芽 煮	黃瓜鮑菇 黃瓜,鮑菇 煮	履歷青菜	菜脯鹹粥 白米,菜脯,玉米		5.4	2.4	1.6	2.5	711
26	一	野菇炊飯 白米,時蔬,菇	雪菜麵腸 麵腸,雪菜 炒	紅燒蘿蔔 蘿蔔 煮	蘋果派 蘋果派x1 烤	履歷青菜	◎味噌湯 豆腐,味噌		5.5	2.4	1.7	2.5	720
27	二	白飯 白米	◎醬淋豆腐 油豆腐x1 煮	紅棗南瓜 南瓜,紅棗 煮	香菇高麗 高麗菜,香菇,紅蘿蔔 炒	有機青菜	◎紅燒什錦湯 蘿蔔,皮絲		5.4	2.5	1.7	2.5	721
28	三	紅藜米飯 白米,紅藜米	◎香菇素燥 豆干,香菇,碎瓜 炒	醋拌海芽 豆芽,海芽 炒	玉米圈 玉米段x1 煮	履歷青菜	竹筍湯 竹筍,香菇		5.5	2.4	1.7	2.5	720
29	四	白飯 白米	◎洋芋歐姆蛋 洋芋,蛋,南瓜 炒	薑絲雙耳 木耳,白木耳,薑絲 炒	炒花椰 花椰,紅蘿蔔 炒	履歷青菜	◎米粉湯 米粉,豆芽,油片絲		5.5	2.5	1.6	2.4	721