



雙翼食品115年10月素菜單

東湖國小

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：新北市樹林區忠實街3號，電話：02-28895508，營養師：李玄卿(營養字第2703號)、張綠庭(第485號)、方應霞(第8670號)、李寶華(第11132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	蔬菜	湯品	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	酸菜黑干 黑豆干, 酸菜 滷	菇炒鮮瓜 鮮瓜, 菇 炒	宮保素雞 素雞, 小黃瓜 炒	履歷 青菜	白菜羹 白菜, 時蔬	5.2	2.6	2.2	2.7	736
2	五	紫米飯 白米, 紫米	南瓜豆腐 豆腐, 南瓜 煮	塔香紫茄 茄子, 九層塔 燒	薑燒麵腸 麵腸 煮	履歷 青菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔, 味噌	5.5	2.6	2.1	2.5	745
5	一	白飯 白米	塔香油腐 油豆腐, 九層塔炒	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇 炒	芽菜三絲 芽菜, 油片絲, 紅蘿蔔 炒	履歷 青菜	四神湯 山藥, 洋蔥仁, 四神包	5.4	2.6	2.1	2.5	738
6	二	麥片飯 白米, 麥片	五更腸旺 豆腸, 凍腐, 酸菜 煮	芝麻球 芝麻球X1 烤	鮮蔬豆薯 豆薯, 時蔬 炒	有機 青菜	雙冬湯 冬瓜, 鹹冬瓜	5.3	2.6	2.1	2.5	731
7	三	白飯 白米	茄汁豆包 豆包, 毛豆仁 煮	芝麻牛蒡 鮮蔬, 芝麻 炒	南瓜百頁 百頁, 南瓜 煮	履歷 青菜	肉骨茶湯 時蔬, 肉骨茶包	5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	四	炒飯 白米, 時蔬	豆干小炒 豆干, 時蔬 炒	雙色木耳 黑木耳, 白木耳 炒	醬燒烤麩 烤麩X1 燒	履歷 青菜	海芽湯 海帶芽	5.3	2.6	2.1	2.5	731
12	一	麥片飯 白米, 麥片	咖哩油腐 油豆腐, 毛豆 煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	塔香素肚 素肚, 時蔬 炒	履歷 青菜	竹筍鮮菇湯 竹筍, 鮮菇	5.3	2.6	2.4	2.5	739
13	二	白飯 白米	滷豆干 豆干X2, 茶葉 滷	炒高麗菜 高麗菜 炒	紅麴麵腸 麵腸, 時蔬, 青豆 炒	有機 青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.2	2.6	2.1	2.7	733
14	三	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒豆腐 豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔 煮	茄醬粉絲 冬粉, 時蔬 炒	蘿蔔鴨皮絲 蘿蔔, 鴨皮絲 煮	履歷 青菜	洋芋濃湯 洋芋, 南瓜	5.5	2.6	2.2	2.5	748
15	四	白飯 白米	番茄豆捲 豆皮捲, 時蔬 煮	芝麻海芽 海帶芽, 芝麻 煮	醬燒洋芋 洋芋, 紅蘿蔔 燒	履歷 青菜	味噌蔬菜湯 蔬菜, 味噌	5.2	2.6	2.4	2.7	741
16	四	紅藜飯 白米, 紅藜	芹香豆包絲 豆皮絲, 紅蘿蔔, 芹 炒	彩蔬山藥 鮮蔬, 山藥 炒	雪蓮子麵筋 麵筋, 雪蓮子 煮	履歷 青菜	黃芽湯 黃豆芽, 菇	5.2	2.6	2.4	2.4	727
19	一	白飯 白米	味噌凍腐 凍豆腐, 時蔬 煮	紅仁高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	海帶雙結 海帶結, 豆干結 煮	履歷 青菜	鮮瓜湯 鮮瓜, 紅蘿蔔	5.4	2.4	2.3	2.7	737
20	二	紫米飯 白米, 紫米	花生麵筋 麵筋, 花生 煮	紅絲條豆 條豆, 紅蘿蔔 炒	糖醋豆腸 豆腸, 地瓜, 鮮蔬 炒	有機 青菜	番茄蔬菜湯 番茄, 時蔬	5.5	2.6	2.1	2.5	745
21	三	白飯 白米	雙色干絲 干絲, 紅蘿蔔 煮	滷味拼盤 蘿蔔, 茼蒿 煮	麵輪醃醬 時蔬, 麵輪, 紅蘿蔔 煮	履歷 青菜	芽菜湯 豆芽, 榨菜	5.3	2.6	2.1	2.7	740
22	四	燕麥飯 白米, 燕麥	滷油豆腐 油豆腐X1 滷	可樂餅 可樂餅X1 烤	芋香白菜 白菜, 芋頭 炒	履歷 青菜	花生蓮藕湯 蓮藕, 花生	5.3	2.6	2.1	2.5	731
23	五	白飯 白米	彩椒素雞 素雞, 彩椒 炒	醬淋紫茄 茄子 煮	菜脯干丁 豆乾, 菜脯 炒	履歷 青菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔	5.5	2.6	2.1	2.4	741
27	二	麥片飯 白米, 麥片	塔香豆腸 豆腸, 鮮蔬 炒	泡菜年糕 自製泡菜, 年糕 煮	滷花干 花干X1 滷	有機 青菜	玉米鮮菇湯 玉米, 菇	5.6	2.6	2.1	2.4	748
28	三	白飯 白米	麻香凍腐 凍豆腐, 時蔬 煮	枸杞木耳 木耳, 枸杞 炒	彩椒素肚 素肚, 彩椒 炒	履歷 青菜	鮮菇黃瓜湯 黃瓜, 菇	5.5	2.5	2.1	2.4	733
29	四	糙米飯 白米, 糙米	紅絲豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒	鮮菇季豆 季豆, 菇 炒	栗香油腐 油豆腐, 栗子 滷	履歷 青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌	5.5	2.6	2.1	2.4	741
30	五	炒麵 麵, 時蔬	鮮蔬干片 豆干片, 時蔬 炒	雙色花椰 青, 白花椰 炒	紅燒烤麩 烤麩X1 煮	履歷 青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	5.5	2.6	2.2	2.4	743