雙翼食品115年12月素菜單

頭湖國小

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:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張珠峨(第4985號).方慈霞(第8670號).李賢等(第11132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含飽質之穀物、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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐.時蔬 煮	紅仁白菜 白菜.紅蘿蔔 炒	彩椒麵腸 麵腸.彩椒 炒	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋	5.4	2.6	2.1	2.4	734
2	三	紫米飯 白米.紫米	糖醋豆腸 豆腸.地瓜.時蔬 煮	鮮蔬四季 條豆.時蔬 炒	冬瓜麵輪 冬瓜.麵輪 燒	履歷青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔	5.5	2.4	2.2	2.5	733
3	四	白飯 白米	豆干醃醬 豆干.時蔬 煮	木須花椰 花椰菜.木耳 炒	塔香素肚 素肚.菇.九層塔 炒	有機青菜	牛蒡湯 牛蒡	5.3	2.6	2.1	2.5	731
4	五	小米飯 白米.小米	三杯豆捲 豆捲.菇 煮	炒海帶絲 海帶絲 炒	番茄油腐 油豆腐.番茄 煮	履歷青菜	關東煮湯 時蔬.玉米.菇	5.4	2.6	2.4	2.5	746
7	一	白飯 白米	花瓜嫩腐 豆腐.花瓜 煮	鮮蔬冬粉 冬粉.時蔬 炒	紅麴麵腸 麵腸.毛豆仁 炒	履歷青菜	筍仔湯 鮮筍	5.3	2.4	2.4	2.5	724
8	二	燕麥飯 白米.燕麥	豆豉素雞 素雞.時蔬 炒	條豆拌菇 條豆.菇 煮	芋泥包X1 芋泥包X1 蒸	履歷青菜	麻香鮮菇湯 時蔬.菇	5.3	2.6	2.2	2.5	734
9	三	白飯 白米	筍乾油腐 油豆腐.筍乾 煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢 煮	鮮蔬豆包 時蔬.豆包 煮	履歷青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁	5.5	2.4	2.2	2.5	733
10	四	金瓜米粉 米粉.時蔬.南瓜	小方豆干X2 豆干X2 滷	素炒三鮮 時蔬.菇 炒	醬燒烤麩X1 烤麩X1 燒	有機青菜	味噌湯 時蔬.味噌	5.2	2.6	2.3	2.5	729
11	五	胚芽飯 白米.胚芽	鹽味干絲 干絲.時蔬 炒	木耳鮮瓜 鮮瓜.木耳 煮	下飯素燥 時蔬.鴨皮絲.香菇 煮	履歷青菜	芽菜湯 豆芽.菇	5.4	2.6	2.4	2.4	741
14	一	白飯 白米	素客家小炒 豆干.素肉絲.時蔬 炒	鮮蔬條豆 條豆.時蔬 炒	蘿蔔花干 蘿蔔.花干 滷	履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	5.5	2.4	2.3	2.5	735
15	二	麥片飯 白米.麥片	蠔香麵腸 麵腸.時蔬 煮	塔香茄子 茄子.九層塔 炒	豆皮雙鮮 時蔬.豆皮 炒	履歷青菜	蘿蔔油腐湯 蘿蔔.油豆腐	5.4	2.5	2.1	2.5	731
16	三	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐.番茄.毛豆仁 煮	鮮蔬黃芽 黃豆芽.時蔬 炒	香菇麵筋 麵筋.香菇 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋	5.3	2.6	2.1	2.5	731
17	四	糙米飯 白米.糙米	菜脯干丁 豆干.菜脯 炒	芹香雲耳 木耳.芹 炒	泡菜年糕 年糕.時蔬 煮	有機青菜	山藥薏仁湯 洋芋.山藥.洋薏仁	5.3	2.6	2.2	2.5	734
18	五	白飯 白米	彩椒豆腸 豆腸.時蔬.彩椒 炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜.玉米筍 炒	沙茶豆皮捲 時蔬.豆皮捲.菇 煮	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹	5.5	2.6	2.1	2.4	741
21	一	雜糧飯 白米.雜糧	油片三絲 油片絲.時蔬 炒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜.菇 炒	醬爆素肥腸 麵腸.時蔬 炒	履歷青菜	什錦羹湯 白菜.木耳.紅蘿蔔	5.5	2.4	2.2	2.5	733
22	二	白飯 白米	栗子黑干 黑豆干.栗子 滷	鮮瓜佃煮 鮮瓜.時蔬 煮	什錦寬粉 寬粉.時蔬.豆皮 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 時蔬.味噌	5.4	2.6	2.1	2.4	734
23	三	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.毛豆仁 煮	鮮蔬豆芽 豆芽.時蔬 炒	什錦滷味 時蔬.花干.麵輪 滷	履歷青菜	豆薯鮮菇湯 豆薯.菇	5.5	2.6	2.1	2.5	745
24	四	油飯 白米.糯米.時蔬.皮絲	五香油腐 油腐.時蔬 煮	毛豆莢 毛豆莢 煮	雪菜雙干 豆干.豆干結.雪裡紅 炒	有機青菜	番茄蔬菜湯 時蔬.番茄	5.3	2.5	2.2	2.5	726
25	五	行憲紀念日放假一天										
28	一	白飯 白米	鮮蔬素雞 素雞.時蔬 煮	紅仁黃瓜 黃瓜.紅蘿蔔 煮	滷味燙 時蔬.油豆腐.菇 滷	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍.香菇	5.5	2.6	2.1	2.4	741
29	二	糙米飯 白米.糙米	味噌凍豆腐 凍豆腐.時蔬 煮	五彩豆薯丁 豆薯.玉米.菇.毛豆仁.彩椒 炒	醬炒素肚 素肚.時蔬 炒	履歷青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	5.5	2.6	2.2	2.4	743
30	三	蕎麥飯 白米.蕎麥	塔香豆包 豆包.條豆.菇 煮	彩椒花椰 花椰.彩椒 炒	雪蓮子麵筋 麵筋.雪蓮子 煮	履歷青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜.菇	5.5	2.6	2.1	2.4	741
31	四	白飯 白米	芹炒豆干 豆干.紅蘿蔔.芹 炒	鮮菇高麗 高麗菜.菇 炒	紅燒麵輪 時蔬.麵輪 滷	有機青菜	酸辣湯 豆腐.時蔬.木耳.紅蘿蔔	5.4	2.5	2.2	2.4	729