



雙翼食品114年6月素菜單

光復國小

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),李賢帶(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	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菌	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	海帶湯 海帶,雪蓮子			5.5	2.5	1.6	2.5	725
3	二	小米飯 白米,小米	蜜汁鰻片X2 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	豆芽湯 豆芽,油片絲	菠蘿麵包						
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	榨菜湯 榨菜,刈蓆				5.4	2.5	1.8	2.5
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	豆沙捲X1 豆沙捲X1 烤	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			5.5	2.5	1.6	2.4	721
6	五	白 飯 白米	滷花干X1 花干X1 油	咖哩洋芋 洋芋,紅蘿蔔 煮	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			5.5	2.5	1.6	2.5	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	2.5	721
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	蔬菜湯 時蔬			5.4	2.4	1.6	2.5	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	2.4	721
12	四	白 飯 白米	紅燒麵輪 麵輪,冬瓜 油	花椰炒蔬 花椰,紅蘿蔔 炒	★芝麻球 X1 芝麻球X1 炸	五更腸旺 凍豆腐,豆腸,酸菜 煮	醋溜青絲 青木瓜,小瓜,時蔬 煮	腹歷 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔,時蔬			5.5	2.4	1.7	2.5	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 時蔬,毛豆仁,紅藜 煮	清炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔 炒	老皮嫩腐X1 油豆腐X1 煮	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	2.5	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	奶香玉米 玉米,洋芋 煮	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	2.5	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X1 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	黃瓜湯 黃瓜,乾香菇			5.4	2.4	1.6	2.5	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	肉骨茶湯 高麗,素肉,肉骨茶包			5.4	2.5	1.7	2.5	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	南瓜煨菇 南瓜,菇,豆皮 煮	麵輪榨醬 刈蓆,麵輪,乾香菇 油	炒時蔬 時蔬 炒	腹歷 青菜	花生燉湯 青木瓜,花生,雪蓮子			5.4	2.5	1.7	2.5	721
20	五	五穀飯 白米,五穀米	宮保雙腐 油豆腐,豆腸 炒	梅菜苦瓜 苦瓜,梅菜 煮	★蘋果派 X1 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	2.5	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	蘿蔔素燒 素鴨皮,蘿蔔 滷	高麗燒菇 高麗,菇 炒	腹歷 青菜	味噌海芽湯 海芽,味噌	豆奶	5.5	2.5	1.6	2.4	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			5.4	2.4	1.6	2.5	711
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X1 烤麩X1 油	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	2.5	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X1 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			5.4	2.5	1.7	2.5	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,時蔬 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	枸杞鮮蔬湯 時蔬,枸杞			5.5	2.4	1.7	2.5	720

【營養小常識】

玉米含有醣類、蛋白質和脂肪等三大營養素，由於主要的熱量來源為澱粉，因此在食物分類上，被歸類於「全穀雜糧類」。含有豐富的膳食纖維、維生素B1、B2、B6、菸鹼素等，維生素B群及鉀、鎂等礦物質。此外，不同品種的玉米所含營養成分亦不同。如黃玉米相較於白玉米含有較高之β-胡蘿蔔素、葉黃素及玉米黃素，營養價值更為豐富。