



# 雙翼食品114年10月素菜單

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：新北市關林區高貴街3號。電話：02-26895506。營業部：素食部(營養字第2703號)、張曉敏(第4085號)、方為霞(第8870號)、李賢華(第11132號)。

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、幼蝦、蛋、堅果、芝麻、含防腐劑之麵粉、大豆、食鹽及其製品等政府公告之11大易敏過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各教師生特別注意。

## 頭前國中

| 日<br>期 | 星<br>期 | 主 食                   | 主 菜                    | 副 菜 一               | 副 菜 二               | 蔬 菜      | 湯 品               | 財<br>源 | 全<br>科 | 豆<br>品 | 蔬<br>菜 | 油<br>脂 | 熱<br>量 |
|--------|--------|-----------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1      | 三      | 白飯<br>白米              | 宮保素雞<br>素雞、時蔬 煮        | 茄汁冬粉<br>冬粉、時蔬 炒     | 脆炒時筍<br>筍、木耳 炒      | 履歷青<br>菜 | 蘿蔔味噌湯<br>蘿蔔、味噌    |        | 6.5    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 824    |
| 2      | 四      | 麥片飯<br>白米、麥片          | 八寶醃醬<br>豆干、素肉、玉米、紅蘿蔔 煮 | 炒海帶絲<br>海帶絲、時蔬 炒    | 拔絲地瓜<br>地瓜、糖 炒      | 有機青<br>菜 | 芽菜湯<br>豆芽、榨菜      |        | 6.2    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 803    |
| 3      | 五      | 白飯<br>白米              | 三杯豆捲<br>豆捲、蒜、九層塔 煮     | 蘋果派<br>蘋果派X1 牌      | 木須花椰<br>花椰菜、木耳 炒    | 履歷青<br>菜 | 四神湯<br>山藥、洋蔥仁、四神包 |        | 6.5    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 824    |
| 6      | 一      | ~~ 中 秋 節 放 假 ~~       |                        |                     |                     |          |                   |        |        |        |        |        |        |
| 7      | 二      | 白飯<br>白米              | 炒豆干絲<br>干絲、時蔬 炒        | 彩椒季豆<br>綠豆、彩椒 炒     | 咖哩百頁<br>洋芋、百頁、紅蘿蔔 煮 | 履歷青<br>菜 | 海芽湯<br>海帶芽        |        | 6.2    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 803    |
| 8      | 三      | 糙米飯<br>白米、糙米          | 麻婆豆腐<br>豆腐、時蔬 煮        | 雙色雲耳<br>木耳、白木耳 煮    | 滷味燙<br>蘿蔔、花干、筍、油    | 履歷青<br>菜 | 玉米鮮菇湯<br>玉米、菇     |        | 6.3    | 2.5    | 2.1    | 2.7    | 802.5  |
| 9      | 四      | 燕麥飯<br>白米、燕麥          | 雪蓮子麵筋<br>麵筋、雪蓮子 燒      | 木耳時瓜<br>時瓜、木耳 炒     | 玉米段<br>玉米段X1 煮      | 有機青<br>菜 | 竹筍香菇湯<br>竹筍、香菇    |        | 6.3    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 810    |
| 10     | 五      | ~~ 雙 十 節 放 假 ~~       |                        |                     |                     |          |                   |        |        |        |        |        |        |
| 13     | 一      | 白飯<br>白米              | 鍋燒凍豆腐<br>凍豆腐、時蔬 煮      | 咖哩洋芋<br>洋芋、紅蘿蔔 煮    | 紅絲黃豆芽<br>黃豆芽、紅蘿蔔 炒  | 履歷青<br>菜 | 味噌蔬菜湯<br>蔬菜、味噌    |        | 6.3    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 810    |
| 14     | 二      | 藜麥什錦炒飯<br>白米、時蔬、藜麥、小米 | 香菇素雞<br>素雞、香菇 炒        | 紅絲鮮瓜<br>鮮瓜、紅蘿蔔 炒    | 海苔牛蒡<br>牛蒡、海苔 炒     | 履歷青<br>菜 | 酸辣湯<br>豆腐、竹筍、紅蘿蔔  |        | 6.2    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 803    |
| 15     | 三      | 白飯<br>白米              | 塔香麵腸<br>麵腸、九層塔 煮       | 素魚香茄子<br>茄子、素肉 煮    | 豆沙捲<br>豆沙捲X1 牌      | 履歷青<br>菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜、紅蘿蔔     |        | 6.2    | 2.6    | 2.2    | 2.7    | 805.5  |
| 16     | 四      | 燕麥飯<br>白米、燕麥          | 蠔香素肚<br>素肚、時蔬 炒        | 芋香白菜<br>白菜、芋頭 煮     | 八角毛豆莢<br>毛豆莢 煮      | 有機青<br>菜 | 肉骨茶湯<br>蘿蔔、肉骨茶包   |        | 6.3    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 810    |
| 17     | 五      | 白飯<br>白米              | 三杯豆腸<br>豆腐、蒜 炒         | 紅片花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔 煮   | 素炒三鮮<br>筍、時蔬、蒜 炒    | 履歷青<br>菜 | 豆薯燉湯<br>豆薯        |        | 6.2    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 803    |
| 20     | 一      | 白飯<br>白米              | 香菇瓜仔素燥<br>豆干、香菇、瓜仔 煮   | 針菇鮮瓜<br>鮮瓜、金針菇 煮    | 田園玉米<br>玉米、時蔬 煮     | 履歷青<br>菜 | 牛蒡燉湯<br>牛蒡、枸杞     |        | 6.4    | 2.4    | 2.3    | 2.7    | 807    |
| 21     | 二      | 小米飯<br>白米、小米          | 花干滷味<br>花干、百頁、筍、油      | 薯餅<br>薯餅X1 炸        | 豆芽炒菇<br>豆芽、菇、紅蘿蔔 炒  | 履歷青<br>菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜         |        | 6.5    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 824    |
| 22     | 三      | 白飯<br>白米              | 老皮嫩腐<br>油豆腐X1 油        | 鮮菇條豆<br>條豆、蒜 炒      | 咖哩洋芋<br>洋芋、時蔬 煮     | 履歷青<br>菜 | 味噌海芽湯<br>海帶芽、味噌   |        | 6.6    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 831    |
| 23     | 四      | 糙米飯<br>白米、糙米          | 麵輪醃醬<br>時蔬、麵輪 煮        | 炒高麗菜<br>高麗菜 炒       | 紅棗南瓜<br>南瓜、洋芋、紅棗 煮  | 有機青<br>菜 | 鮮菇竹筍湯<br>竹筍、菇     |        | 6.3    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 808    |
| 24     | 五      | ~~ 光 復 節 放 假 ~~       |                        |                     |                     |          |                   |        |        |        |        |        |        |
| 27     | 一      | 胚芽飯<br>白米、胚芽          | 紅蘿蔔豆皮<br>紅蘿蔔、豆皮 炒      | 三杯鮑菇<br>鮑菇、洋芋、九層塔 煮 | 鮮蔬白菜<br>白菜、鮮蔬 炒     | 履歷青<br>菜 | 海芽芽菜湯<br>豆芽、海芽    |        | 6.3    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 810    |
| 28     | 二      | 白飯<br>白米              | 番茄油豆腐<br>油豆腐、番茄 煮      | 芹炒木耳<br>木耳、芹 炒      | 鮮蔬炒粉<br>冬粉、時蔬 炒     | 履歷青<br>菜 | 藥膳燉湯<br>時蔬、洋蔥仁、紅棗 |        | 6.2    | 2.6    | 2.3    | 2.7    | 803    |
| 29     | 三      | 紅扁豆飯<br>白米、紅扁豆        | 黑干滷味<br>黑豆干、時蔬、筍、油     | 鮮菇條豆<br>條豆、蒜 炒      | 炒筍仔<br>筍、時蔬 炒       | 履歷青<br>菜 | 刈薯香菇湯<br>刈薯、香菇    |        | 6.2    | 2.6    | 2.2    | 2.7    | 805.5  |
| 30     | 四      | 鮮蔬炒麵<br>麵、時蔬          | 五更腸旺<br>豆腐、凍腐、酸菜 煮     | 毛豆莢<br>毛豆莢 煮        | 芹炒豆雞<br>豆腐、芹、木耳 炒   | 有機青<br>菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄、時蔬    |        | 6.3    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 810    |
| 31     | 五      | 白飯<br>白米              | 彩椒素肚<br>素肚、彩椒 炒        | 鮮菇花椰菜<br>花椰菜、蒜 炒    | 三色玉米<br>玉米、洋芋、紅蘿蔔 炒 | 履歷青<br>菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌    |        | 6.2    | 2.6    | 2.1    | 2.7    | 803    |