



雙翼食品115年10月素菜單

北大高中

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）、張煥庭（第4985號）、方慈霞（第8670號）、李賢華（第1132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	全穀	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	有機青菜	白菜羹 白菜、時蔬	6.4	2.6	2.2	2.4	806
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	6.5	2.6	2.1	2.5	815
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	6.4	2.6	2.2	2.5	811
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	蘿蔔麵輪 蘿蔔、麵輪 煮	履歷青菜	雙冬湯 冬瓜、鹹冬瓜	6.4	2.6	2.1	2.4	804
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	6.5	2.4	2.2	2.5	803
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	有機青菜	海芽湯 海帶芽	6.3	2.6	2.1	2.5	801
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	6.3	2.6	2.4	2.5	809
13	二	炒麵 麵、時蔬	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	履歷青菜	薑燒冬瓜湯 冬瓜	6.3	2.6	2.2	2.5	804
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	6.5	2.6	2.2	2.5	818
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	烤麩X1 烤麩X1 燒	有機青菜	味噌蔬菜湯 蔬菜、味噌	6.2	2.6	2.4	2.5	802
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	6.4	2.6	2.4	2.4	811
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	6.5	2.4	2.3	2.5	805
20	二	鮮蔬炒馬 點 烏龍麵、時蔬	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	履歷青菜	番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6.5	2.6	2.1	2.5	815
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	麵輪酢醬 時蔬、麵輪、紅蘿蔔 煮	履歷青菜	芽菜湯 豆芽、榨菜	6.3	2.6	2.1	2.5	801
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	蠔香麵腸 麵腸、時蔬 炒	有機青菜	花生蓮藕湯 蓮藕、花生	6.3	2.6	2.1	2.5	801
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	6.5	2.6	2.1	2.4	811
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	履歷青菜	玉米鮮菇湯 玉米、菇	6.5	2.6	2.1	2.5	815
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	6.5	2.6	2.1	2.4	811
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	6.5	2.6	2.1	2.5	815
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	有機青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6.5	2.5	2.1	2.5	808