



# 食家安112年11月素食菜單

## 大直高中

廠址: 新北市汐止區福德一路328巷1號  
服務電話: 2792-5757 傳真: 2792-5750

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹德園產品責任險  
營養師: 蔡佩雯(營養字第: 011672)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆及豆類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	香滷百頁結 百頁結+時蔬-油	毛豆鮮蔬 干丁+毛豆+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇湯 金針菇+時蔬-煮	6.3	3.0	2.0	3.0		883
2	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	花生豆干 ※花生+豆干-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	6.2	2.9	2.0	2.9		863
3	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮	6.4	2.8	1.9	2.7		859
6	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬燒油腐x1 油豆腐-燒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	綠色蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.6	3.0	1.9	2.8		894
7	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	紅黎毛豆 紅黎+毛豆+干丁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-燒	綠色蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	6.5	3.0	2.0	2.9		893
8	三	有機飯 有機米-蒸	梅汁豆包 生豆包+時蔬-煮	鮮蔬燴蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮	6.4	3.0	2.0	2.8		881
9	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	義式豆皮燒 生豆皮+時蔬-煮	菇炒龍鬚菜 菇+龍鬚菜+時蔬-煮(煮內炒)	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.8	2.0	2.7		869
10	五	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	芝麻蘭花干 ※芝麻+蘭花干+時蔬-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.5	3.0	2.0	2.7		884
13	一	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	雲耳滷筍 筍+梅乾菜+雲耳-煮	香炒海絲 海帶絲+時蔬-油	綠色蔬菜	什錦鮮蔬湯 時蔬-煮	6.5	3.0	1.9	3.0		895
14	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 ※腰果+凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆子+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	綠色蔬菜	榨菜鮮菇湯 榨菜+時蔬-煮	6.4	2.9	1.9	2.9		876
15	三	有機飯 有機米-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+生豆皮+時蔬-炒	南瓜黑豆 南瓜+黑豆-煮	紅燒燴蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮	6.5	3.0	2.0	2.9		893
16	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	油腐時蔬 油豆腐+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+素肉+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮	6.6	2.8	2.0	2.7		877
17	五	小米飯 白米+小米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	鮮菇時蔬 菇+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	有機蔬菜	鳳梨鮮菇湯 鳳梨+時蔬-煮	6.4	3.0	1.9	2.8		879
20	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	醬燒海結 海帶結+時蔬-油	鮮菇高麗 高麗菜+菇+時蔬-煮	綠色蔬菜	鮮蔬洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.4	3.0	2.0	2.9		886
21	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	打拋豆皮 生豆皮+時蔬-煮	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	綠色蔬菜	紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	6.5	3.0	1.9	2.9		891
22	三	有機飯 有機米-蒸	五香滷味 黑豆干+※花生+時蔬-油	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮	6.4	2.9	2.0	2.9		878
23	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-燒	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	香炒薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	6.4	3.0	2.0	2.7		877
24	五	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	西式豆包x1 豆包+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 薏仁+時蔬-煮	6.4	3.1	2.0	2.8	履歷豆漿	889
27	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒筍 筍+時蔬-燒	鮮蔬燴玉米 玉米+時蔬-煮	綠色蔬菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮	6.2	3.0	2.0	2.8		866
28	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	杏片油腐 ※杏片+油豆腐+時蔬-燒	香燻茄子 茄子+時蔬-燻	田園時蔬 菇+時蔬-炒	綠色蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.4	3.0	2.0	3.0		890
29	三	有機飯 有機米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.9	2.0	2.7		877
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-油	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	塔香海草 海草+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬薏仁湯 薏仁+時蔬-煮	6.4	3.0	1.9	2.8		879

未使用輻射污染食品 / ※表示堅果入菜

本公司曾全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基因改造食品，敬請安心食用

※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用