



食家安112年8+9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團產品責任險
營養師: 葉心儀(營養字第: 005415)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚肉(份)	蛋(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱帶(六+)
30	三	有機飯 有機米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-炒	炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			855
31	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	地瓜四季 四季豆+地瓜-炒	塔香鮑菇 九層塔+菇+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦湯 時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			833
9/1	五	小米飯 白米+小米-蒸	蔥燒豆皮 生豆皮+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	和風蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834
4	一	番茄義大利麵 (貝殼麵) 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	◎★ 三角薯餅x1 薯餅-炸	青菜	玉米蔬菜湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8			841
5	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	梅汁豆包 生豆包+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			843
6	三	有機飯 有機米-蒸	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+時蔬-炒	蘑菇炒蛋 蘑菇+蛋+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.6	3.0	2.0	3.0			872
7	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	豆沙包x1 豆沙包-蒸	有機蔬菜	蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	2.8	2.0	3.0			843
8	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	花生豆干 *花生+豆干+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	甘栗炒菇 菇+栗子+時蔬/炒	有機蔬菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	2.8			834
11	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	彩蔬海絲 海絲+時蔬-炒	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	青菜	薏仁湯 薏仁+時蔬-煮		7.0	2.6	1.9	3.0			868
12	二	紅藜飯 紅藜+白米-蒸	豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	葷菇花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		7.0	2.8	1.8	3.0			880
13	三	有機飯 有機米-蒸	紅燒豆干 豆干+時蔬-燒	燉薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	香菇燒筍 香菇+筍+菇-燒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜-煮		6.9	3.0	1.7	3.0			886
14	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬燒油腐X1 油豆腐-燒	田園蔬菜 玉米+時蔬-炒	番茄炒蛋 番茄+蛋-煮	有機蔬菜	什錦湯 時蔬-煮	履歷 豆漿	7.0	2.7	1.8	2.8			864
15	五	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	腰果凍腐 *腰果+凍豆腐+時蔬-煮	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	酸菜蘭花干 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		7.0	2.9	1.8	2.8			879
18	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	芝麻海根 *芝麻+海根+時蔬-燻	烤地瓜x1 地瓜-烤	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		7.0	2.6	1.7	2.8			854
19	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+素肉+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		7.0	2.7	1.9	2.7			833
20	三	有機飯 有機米-蒸	紹子油腐 油豆腐+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	甜醬豆包 生豆包+時蔬-煮	有機蔬菜	金針湯 金針花-煮		7.0	2.6	1.8	3.0			865
21	四	野菇麵 (烏龍麵) 麵+菇+時蔬-煮	蜜汁素排X1 素排-燒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	鮮瓜炒蛋 瓜+蛋+時蔬-煮	有機蔬菜	菇菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮		7.1	2.8	1.8	2.9			883
22	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	醬滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		7.1	2.5	1.9	2.8			858
23	六	小米飯 白米+小米-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-炒	紅藜毛豆 紅藜+毛豆+干丁+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄-煮		7.2	2.8	1.8	3.0			894
25	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	時蔬燴筍 筍+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 米粉+時蔬-煮		7.0	2.7	2.2	3.1			887
26	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	椰汁豆皮 生豆皮+時蔬-燒	翠炒白菜 白菜+時蔬-炒	醬燒菇 菇+時蔬-燒	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		7.0	2.8	1.9	3.0			883
27	三	有機飯 有機米-蒸	香滷油腐 油腐+時蔬-燒	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		7.0	2.7	1.9	2.8			866
28	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	滷味拼盤 黑豆干+ *花生+時蔬-滷	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	醬燒凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		7.2	2.9	1.9	2.8			895

未使用輻射污染食品

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用 *加工品 *炸物 ※表示堅果入菜

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