食家安

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

食家安113年11月素食菜單

HACCP稽核符合性名單A級認證　本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師:蔡佩雯(營養字第011672號)

大直高中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	熱量(大卡)
1	五	小米飯 白米+小米-蒸	南瓜鮮蔬咖哩煲 豆腐+時蔬-煮	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	什錦芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	3.0	848
4	一	台式炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	酸菜黑豆干 黑豆干＋酸菜－煮	煎餃X2 煎餃-烤	家常筍片 筍+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽+豆腐-煮		6.4	2.9	2.0	3.0	851
5	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	日式照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	筍香烤麩 烤麩+筍+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.3	2.9	1.8	3.0	839
6	三	有機飯 有機米-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.9	2.0	2.8	849
7	四	紅藜飯 白米+紅藜-蒸	醬炒素雞 素雞+時蔬-炒	蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8	849
8	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	打拋干丁 干丁+毛豆+時蔬-炒	芝麻蘭花干 ※芝麻+蘭花干+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	金菇湯 金針菇+時蔬-煮		6.4	2.8	1.9	3.0	841
11	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-燒	彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.3	2.9	1.8	3.0	839
12	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	茄汁豆腸 豆腸+時蔬+※南瓜子-煮	螞蟻上樹 冬粉+素肉+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.5	3.0	1.7	3.0	858
13	三	有機飯 有機米-蒸	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	醬燒雙結 百頁結+時蔬-滷	彩繪鮮蔬 時蔬-煮	有機蔬菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.9	1.8	2.8	830
14	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	三杯油腐×1 油豆腐+九層塔-燒	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	3.0	1.8	2.8	844
15	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薏仁湯 薏仁+時蔬-煮		6.3	2.9	2.0	2.8	835
18	一	小米飯 白米+小米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	芝麻海根 ※芝麻+海根+時蔬-燜	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.8	1.9	2.8	839
19	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.5	2.9	1.8	3.0	853
20	三	有機飯 有機米-蒸	糖醋雞丁 素雞丁＋時蔬－炒	紅藜毛豆 毛豆+時蔬+紅藜-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.8	1.8	2.9	841
21	四	招牌油飯 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬+※花生-滷	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	時令條豆 條豆+時蔬-煮	有機蔬菜	榨菜鮮菇湯 榨菜+時蔬-煮	履歷豆漿	6.4	3.3	1.8	3.0	876
22	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	鮮蔬豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	3.0	850
25	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	香菇扣豆包 豆包+香菇+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	酸菜蘭花干 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	青菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	3.0	1.9	2.8	847
26	二	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	塔香炒菇 菇+九層塔+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.9	1.8	2.8	837
27	三	有機飯 有機米-蒸	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	五香干絲 干絲+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-燒	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.5	2.9	2.0	2.8	849
28	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	腰果凍腐 ※腰果+凍豆腐+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	四神湯 薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		6.5	2.8	1.9	3.0	848
29	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	茄子燒豆腐 豆腐＋茄子+時蔬-煮	素燒賣×2 素燒賣-蒸	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	味噌湯 味噌+時蔬-煮		6.5	3.0	2.0	2.8	856

未使用輻射污染食品 / ※表示堅果　　◎表示加工品

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

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