



食家安113年1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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險
 營養師: 陳云憶(營養字第011592號)

| 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 蛋肉 (份) | 蔬菜 (份) | 油脂 堅果 (份) | 水果 (份) | 乳品 (份) | 熱量 (大卡) |
|----|----|----------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|----------|-------------------|----------|-----------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|------------|
| 2 | 二 | 燕麥飯 白米+燕麥-蒸 | 家鄉滷豆腐 豆腐+時蔬-滷 | 彩蔬豆皮 生豆皮+時蔬-煮 | 鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮 | 綠色 蔬菜 | 金針湯 金針+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.7 | 1.9 | 3.0 | | | 840 |
| 3 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 滷百頁結 百頁結+時蔬-滷 | 黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸 | 香炒四季 四季豆+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 四神湯 薏仁+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | | 843 |
| 4 | 四 | 麥片飯 白米+麥片-蒸 | ◎海苔燒X1 海苔燒-燒 | 香菇肉燥 豆干+黃豆+香菇-煮 | 彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 活力蔬菜湯 時蔬-煮 | | 6.3 | 2.7 | 1.9 | 3.0 | | | 826 |
| 5 | 五 | ※海苔香鬆飯 白米+糙米+海苔香鬆+※芝麻-蒸 | 大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮 | 蕃茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒 | 香甜玉米 玉米+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 紫菜湯 紫菜+薑-煮 | | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 2.8 | | | 826 |
| 8 | 一 | 胚芽飯 白米+胚芽-蒸 | 咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮 | 鮮蔬洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮 | 滷汁海結 海結+時蔬-滷 | 綠色 蔬菜 | 味噌湯 味噌+豆腐-煮 | | 6.4 | 2.9 | 2.0 | 2.8 | | | 842 |
| 9 | 二 | 五穀飯 白米+五穀米-蒸 | ◎竹筍炒豆乾 豆乾+素肉絲+時蔬-燒 | 塔香鮑菇 杏鮑菇+九層塔+時蔬-煮 | 香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮 | 綠色 蔬菜 | 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮 | 履歷 豆漿 | 6.2 | 3.1 | 1.9 | 3.0 | | | 849 |
| 10 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | ※杏片油腐 油腐+時蔬+※杏片-滷 | 彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒 | 鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 時蔬湯 時蔬-煮 | | 6.3 | 2.9 | 2.0 | 3.0 | | | 844 |
| 11 | 四 | ◎椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-煮 | 醬燒豆腐 豆腐+時蔬-燒 | 古早味滷蛋X1 滷蛋+豆干-滷 | 芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3.0 | | | 835 |
| 12 | 五 | 紅藜飯 紅藜+白米-蒸 | 沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬+煮 | 香燒豆皮 生豆皮+時蔬-燒 | 燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.8 | 1.8 | 2.8 | | | 829 |
| 15 | 一 | 小米飯 白米+小米-蒸 | 照燒凍腐 白芝麻+凍豆腐+時蔬-燒 | 香燻蓮藕 蓮藕+時蔬-蒸 | 彩蔬海絲 海絲+干絲+時蔬-煮 | 綠色 蔬菜 | 羅宋湯 番茄+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.7 | 2.0 | 2.9 | | | 831 |
| 16 | 二 | 燕麥飯 白米+燕麥-蒸 | 酸菜麵腸 麵腸+酸菜-炒 | 玉米蒸蛋 蛋+玉米-蒸 | 鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 綠色 蔬菜 | 鮮蔬洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮 | | 6.3 | 2.8 | 1.7 | 2.8 | | | 820 |
| 17 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 西式豆包 生豆包+時蔬-煮 | 四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮 | 時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 義式蔬菜湯 時蔬-煮 | | 6.5 | 2.9 | 1.9 | 2.8 | | | 846 |
| 18 | 四 | 麥片飯 白米+麥片-蒸 | 香燒豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮 | 毛豆干丁 干丁+毛豆+時蔬-煮 | 香炒四季 四季豆+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 玉米湯 玉米+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.8 | 1.8 | 3.0 | | | 845 |
| 19 | 五 | 番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮 | ※南瓜子牛蒡排X1 牛蒡排+※南瓜子-燒 | 鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒 | 奶香薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮 | | 6.5 | 2.7 | 1.8 | 2.9 | | | 833 |
| 23 | 二 | 五穀飯 白米+五穀米-蒸 | 京都豆腸 豆腸+時蔬-煮 | 關東煮 白蘿蔔+嫩油丁+時蔬-煮 | 田園蔬菜 玉米+時蔬-煮 | 綠色 蔬菜 | 味噌湯 味噌+海芽-煮 | | 6.4 | 2.9 | 1.8 | 3.0 | | | 846 |
| 24 | 三 | 有機紅藜飯 有機米+紅藜-蒸 | 彩繪豆包 生豆包+時蔬-煮 | 毛豆南瓜 毛豆+南瓜+時蔬-蒸 | 雙色芽菜 豆芽菜+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 什錦蔬菜湯 時蔬-煮 | | 6.2 | 2.8 | 2.0 | 3.0 | | | 829 |
| 25 | 四 | 胚芽飯 白米+胚芽-蒸 | 京醬麵腸 麵腸+時蔬-燒 | 豆干小炒 豆干+時蔬-炒 | 翠炒白菜 大白菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 酸菜湯 酸菜+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.7 | 1.9 | 2.8 | | | 824 |
| 26 | 五 | 傳統炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒 | ◎※★腰果排骨酥X3 素排骨+※腰果-炸 | 鴿蛋滷味 鴿蛋+黑豆干+時蔬-滷 | 清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔湯 時蔬-煮 | | 6.4 | 2.9 | 1.8 | 2.9 | | | 841 |

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/◎表示加工品 ※表示堅果 ★表示為炸
 ※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※