



食家安113年3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國產品責任險
營養師: 陳云憶(營養字第011592號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆腐蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	咖哩豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	紅藜毛豆 毛豆+時蔬+紅藜-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜 鮮蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.8	1.9	3.0			848
4	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	※芝麻地瓜 ※芝麻+地瓜-蒸	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜 味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.2	2.7	2.0	3.0			822
5	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	打拋杏鮑菇 干丁+毛豆+時蔬-炒	豆包炒雪菜 生豆包+時蔬-炒	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.8	1.8	3.0			831
6	三	有機飯 有機米-蒸	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	青蔬干絲 干絲+時蔬-煮	紅絲炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜 鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.8	1.7	2.8			834
7	四	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-滷	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-炒	田園時蔬 菇+時蔬-炒	有機蔬菜 金菇湯 金針菇+時蔬-煮	6.4	2.9	2.0	2.8			842
8	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	雙菇炒豆皮 生豆皮+菇+時蔬-燒	醋溜高麗 高麗菜+時蔬-炒	清爽洋芋 毛豆+馬鈴薯+時蔬-炒	有機蔬菜 蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮	6.3	2.8	1.9	3.0			834
1	一	五穀飯 白米+五穀米-煮	鴿蛋豆皮 生豆皮+鴿蛋+時蔬-燒	五香鮑菇 杏鮑菇+時蔬-滷	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜 番茄豆腐湯 番茄+豆腐+時蔬-煮	6.3	2.7	1.8	3.0			824
1	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	※腰果照燒豆腐 豆腐+時蔬+※腰果(杯裝)-燒	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜 紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.5	2.9	1.7	3.0			850
1	三	有機飯 有機米-蒸	椒鹽豆腸 豆腸+時蔬-炒	南瓜炒蛋 蛋+南瓜+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜 鮮蔬湯 時蔬-煮	6.3	2.9	1.8	2.8			830
14	四	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	芝香芽菜 干絲+綠豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜 四神湯 薏仁+馬鈴薯+山藥-煮	6.4	2.7	1.8	2.8			822
1	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	芹菜炒豆包 生豆包+芹菜+時蔬-炒	塔香油腐 油豆腐+時蔬-滷	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮	6.3	3.0	1.7	2.8	履歷豆漿		835
18	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	什錦鮮菇 菇+時蔬-炒	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	青菜 味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.7	1.9	2.8			831
19	二	香菇炊飯 白米+時蔬-蒸	※芝香豆包×1 生豆包+※芝麻-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	韓式拌雜菜 黃豆芽+時蔬-煮	青菜 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.5	2.7	1.8	3.0			838
2	三	有機飯 有機米-蒸	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	酸菜黑豆干 黑豆干+酸菜-煮	香甜玉米 玉米+時蔬+紅藜-煮	有機蔬菜 時蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.8	1.8	2.9			841
2	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	蕃茄炒蛋 番茄+蛋-炒	和風蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜 筍片湯 筍+時蔬-煮	6.4	2.9	1.8	3.0			846
2	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	醬燒豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	彩繪豆皮 生豆皮+時蔬-煮	爆炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜 什錦鮮蔬湯 時蔬-煮	6.2	2.8	2.0	3.0			829
25	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香菇扣豆包 生豆包+時蔬-煮	雙脆蘿蔔糕 蘿蔔糕+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮清	6.4	2.5	1.9	2.8			809
26	二	番茄義大利麵 螺旋麵+素肉+番茄+時蔬-煮	※南瓜子豆皮燒×1 ※南瓜子(杯裝)+生豆皮-燒	彩蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜 羅宋湯 番茄+時蔬-煮	6.4	2.8	1.8	2.8			829
27	三	有機飯 有機米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	時蔬炒蛋 蛋+時蔬-炒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 蔬菜湯 時蔬-煮	6.3	2.9	1.7	2.8			827
28	四	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	蔴豉炒干丁 干丁+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 鮮蔬洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.8	1.9	3.0			848
29	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	醬燒菌菇 菇+時蔬-炒	鐵板豆芽 干絲+綠豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.5	2.8	1.7	2.8			834

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※