



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5月素食菜單

營養師：陳云樞 (營養字第011592號)

## 大直高中

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)	熱量(大卡)
1	三	<b>有機飯</b> 白米-蒸/白米+芝麻-蒸/有機米-蒸	<b>菇炒豆干</b> 豆干+菇+時蔬-炒	<b>時蔬炒蛋</b> 蛋+時蔬-炒	<b>鮮菇炒瓜</b> 瓜+時蔬-煮	青菜	<b>鄉村蔬菜湯</b> 時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807
2	四	<b>白醬野菇麵</b> 麵+時蔬-煮	<b>◎黑胡椒肉排X1</b> 黑胡椒肉排-燒	<b>彩繪豆皮</b> 生豆皮+時蔬-煮	<b>繽紛花椰</b> 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>薑絲海芽湯</b> 海芽+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
3	五	<b>紫米飯</b> 白米+紫米-蒸	<b>酸菜黑豆干</b> 黑豆干+時蔬+煮	<b>葵瓜子燒豆腐</b> 豆腐+時蔬+葵瓜子(裝杯)-燒	<b>紅仁甘藍</b> 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>玉米湯</b> 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
6	一	<b>薏仁飯</b> 白米+薏仁-蒸	<b>日式關東煮</b> 油豆腐+時蔬-滷	<b>蜜汁牛蒡</b> ※芝麻+牛蒡+時蔬-煮	<b>和風白菜煮</b> 大白菜+時蔬-煮	青菜	<b>味噌湯</b> 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
7	二	<b>麥片飯</b> 白米+麥片-蒸	<b>花瓜素雞</b> 素雞+時蔬-燒	<b>番茄炒蛋</b> 蛋+番茄-煮	<b>鮮蔬炒筍</b> 筍+時蔬-炒	青菜	<b>香菇蔬菜湯</b> 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	820
8	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>◎海苔燒X1</b> 海苔燒-燒	<b>狀元干丁</b> 豆干+黃豆+香菇-煮	<b>時令鮮瓜</b> 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	<b>什錦鮮蔬湯</b> 時蔬+玉米粒-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	800
9	四	<b>雜糧飯</b> 白米+雜糧-蒸	<b>杏片油腐</b> 杏片+油腐+時蔬-滷	<b>塔香鮑菇</b> 杏鮑菇+九層塔+時蔬-煮	<b>香炒四季</b> 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>金菇豆腐湯</b> 豆腐+菇+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807
10	五	<b>海苔香鬆飯</b> 白米+糙米+海苔香鬆-蒸	<b>鮮蔬豆皮燒</b> 生豆皮+時蔬-燒	<b>黑豆南瓜</b> 黑豆+南瓜-蒸	<b>菇炒有機高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>薑絲鮮瓜湯</b> 瓜+薑-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797
13	一	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>洋芋燉豆腐</b> 豆腐+馬鈴薯+時蔬-燒	<b>玉米炒蛋</b> 玉米+蛋+時蔬-炒	<b>芝麻海根</b> 海根+時蔬-燴	青菜	<b>時蔬湯</b> 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.8	816
14	二	<b>傳統炒麵</b> 麵+時蔬+素肉絲-炒	<b>★◎腰果排骨酥X3</b> 素排骨+※腰果(裝杯)-炸	<b>綜合滷味</b> 黑豆干+時蔬-滷	<b>鐵板芽菜</b> 綠豆芽+時蔬-煮	青菜	<b>番茄蔬菜湯</b> 番茄+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0	823
15	三	<b>有機飯</b> 白米-蒸/白米+芝麻-蒸/有機米-蒸	<b>醬爆豆干</b> 豆干+時蔬-煮	<b>豆包炒雪菜</b> 生豆包+時蔬-炒	<b>鮮炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>榨菜筍絲湯</b> 榨菜+竹筍+時蔬-煮	履歷豆漿	6.5	2.5	1.8	2.9	818
16	四	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥-蒸	<b>照燒凍腐</b> 凍豆腐+時蔬-燒	<b>香燻蓮藕</b> 蓮藕+時蔬-蒸	<b>翠炒條豆</b> 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>時蔬豆腐湯</b> 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0	816
17	五	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽-蒸	<b>叉燒豆包</b> 生豆包+時蔬-燒	<b>甘栗炒菇</b> 栗子+菇+馬鈴薯-炒	<b>什錦鮮瓜</b> 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>海芽湯</b> 海芽+薑絲-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807
20	一	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>鮮蔬豆腸</b> 豆腸+時蔬-炒	<b>雙脆蘿蔔糕</b> 蘿蔔糕+時蔬-炒	<b>爆炒白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	青菜	<b>味噌湯</b> 味噌+豆腐-煮		6.4	2.5	1.9	2.8	809
21	二	<b>紫米飯</b> 白米+紫米-蒸	<b>三杯油腐X1</b> 油豆腐-燒	<b>南瓜子干丁</b> 干丁+時蔬+※南瓜子(裝杯)-煮	<b>繽紛玉米</b> 玉米+時蔬-煮	青菜	<b>羅宋湯</b> 番茄+高麗菜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807
22	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>家常豆腐煲</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>鹽味毛豆莢</b> 毛豆莢-煮	<b>田園時蔬</b> 南瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>筍子湯</b> 筍+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797
23	四	<b>招牌油飯</b> 糯米+時蔬-蒸	<b>清燒豆包</b> 生豆包+時蔬-煮	<b>★◎素春捲X1</b> 素春捲-炸	<b>和風芽菜</b> 黃豆芽+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>鮮瓜湯</b> 瓜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
24	五	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>什錦燴蛋</b> 蛋+時蔬-炒	<b>青蔬豆皮</b> 生豆皮+時蔬-煮	<b>爆炒有機高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	青菜	<b>芹香米粉湯</b> 米粉+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
27	一	<b>薏仁飯</b> 白米+薏仁-蒸	<b>鹹甘炒素雞</b> 素雞+時蔬-炒	<b>清炒干絲</b> 干絲+時蔬-炒	<b>塔香海茸</b> 海茸+時蔬-煮	青菜	<b>菇菇湯</b> 香菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
28	二	<b>麥片飯</b> 白米+麥片-蒸	<b>京醬麵腸</b> 麵腸+時蔬-燒	<b>杏片毛豆炒蛋</b> 蛋+毛豆+時蔬+※杏仁片(裝杯)-炒	<b>時蔬炒筍</b> 筍+時蔬-炒	青菜	<b>海芽湯</b> 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
29	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>紅燒油腐×1</b> 油豆腐-燒	<b>鳳梨木耳</b> 鳳梨+生鮮木耳-炒	<b>清爽鮮瓜</b> 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>大滷湯</b> 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797
30	四	<b>和風炒烏龍</b> 麵+素肉絲+時蔬-煮	<b>日式豆腐</b> 豆腐+時蔬-滷	<b>★◎素雞塊X2</b> 素雞塊-炸	<b>清炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	<b>酸菜湯</b> 酸菜+素肉-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
31	五	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米-蒸	<b>彩蔬豆包</b> 生豆包+時蔬-煮	<b>白醬菇菇燒</b> 杏鮑菇+時蔬-煮	<b>香甜玉米</b> 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	<b>鮮蔬湯</b> 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811

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，※表示堅果 ★表示為炸 ◎表示加工品  
※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※ 未使用輻射污染食品