



大直高中

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)

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)
8/30	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+海芽-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	820
2	一	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	◎地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	820
3	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	青菜	鮮菇豆腐湯 豆腐+菇-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	800
4	三	有機飯 有機米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	香菇肉燥 豆干+黃豆+素肉+香菇-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
5	四	五穀飯 白米+五穀-蒸	腰果凍腐 ※腰果+凍豆腐+時蔬-燒	什錦燴蛋 蛋+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
6	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-燴	糖醋素雞 素雞+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜+筍+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8	812
9	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0	804
10	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+豆皮+時蔬-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	滷汁海結 海結+時蔬-燜	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
11	三	有機飯 有機米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	◎素燒賣x2 素燒賣-蒸	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		6.2	2.5	1.9	3.0	804
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	杏片油腐 ※杏片+油豆腐+時蔬-燒	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	奶油玉米 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
13	五	小米飯 白米+小米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797
16	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	紅絲炒蛋 南瓜+紅蘿蔔+蛋-炒	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.3	1.9	2.7	833
-9/17(二)中秋節放假-													
18	三	有機飯 有機米-蒸	家鄉滷麵輪 ※芝麻+麵輪+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9	818
19	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	◎海苔燒x1 海苔燒-烤	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	1.8	3.0	853
20	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	萵菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807
23	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	820
24	二	紅藜飯 白米+紅藜-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	關東煮 嫩油丁+時蔬-煮	雙色鮮蔬 結頭菜+時蔬-煮	青菜	菇菇湯 菇+薑絲-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	800
25	三	有機飯 有機米-蒸	鵪蛋滷味 黑豆干+※花生+鵪蛋+時蔬-油	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	◎塔香百頁 百頁+時蔬-煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807
26	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.5	2.3	1.9	2.7	833
27	五	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸/白米+小米-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 藜麥+時蔬+毛豆-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0	823
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬燒油腐x1 油豆腐-燒	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	椒鹽豆干 豆干+時蔬-燒	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9	818
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													