



食家安114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：蔡佩雯(營養字第011672號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 雞肉 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	熱量 (大卡)
2	四	紅藜飯 紅藜+白米-蒸	家鄉滷麵輪 麵輪+時蔬-滷	毛豆南瓜 毛豆+南瓜-蒸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
3	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	花瓜素雞 素雞+時蔬-燒	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807
6	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-煮	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
7	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
8	三	有機飯 有機米-蒸	茄汁豆皮 豆皮+時蔬-燒	香菇肉燥 豆干+香菇+素肉-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8	812
9	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	※紅燒腰果麵腸 ※腰果+麵腸+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.2	3.0	1.9	3.0	842
10	五	小米飯 白米+小米-蒸	五香蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	泡菜炒素肚 泡菜+素肚+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	古早味滷蛋X1 滷蛋+豆干-滷	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	820
14	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	素蚵仔捲X1 素蚵仔捲-烤	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	800
15	三	有機飯 有機米-蒸	※杏片油腐 ※杏片+油腐+時蔬-滷	菇炒干絲 菇+干絲+時蔬-炒	爆炒有機高麗 高麗+時蔬-炒	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807
16	四	小米飯 白米+小米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	竹筍炒豆乾 豆乾+素肉絲+時蔬-燒	香燻滷海根 海根+時蔬-滷	有機 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797
17	五	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	三杯麵輪 麵輪+時蔬-煮	紅藜毛豆 毛豆+紅藜+時蔬-煮	菇炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.9	2.8	816

※表示堅果入菜/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

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