



地址：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114年9月素食菜單

HACCP核規符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹億圓產品責任險  
營養師：王于綸（營養字第011732號）

大直高中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全脂 蛋白質 (g)	豆魚 蛋白質 (g)	高鈣 蛋白質 (g)	油脂 蛋白質 (g)	熱量 (大卡)
1	一	胚芽飯	香滷油腐 白米+胚芽-蒸 油豆腐+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	891
2	二	燕麥飯	雙菇炒豆皮 白米+燕麥-蒸 豆皮+菇+時蔬-燒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	886
3	三	有機飯	蒲燒烤麩 有機米-蒸 烤麩+時蔬-燒	※腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	876
4	四	招牌油飯	白菜燜豆包 糙米+素肉+時蔬-蒸 白菜+豆包+時蔬-燒	醬香豆腸 豆腸+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	896
5	五	紅藜飯	家常豆腐煲 白米+紅藜米-蒸 豆腐+時蔬-煮	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	清香炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	879
8	一	五穀飯	綜合滷味 白米+五穀米-蒸 黑豆干+時蔬-滷	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬-煮	青菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮		6.5	2.5	1.9	2.8	886
9	二	薏仁飯	義式豆皮燒 白米+洋薏仁-蒸 豆皮+時蔬-煮	※花生麵筋 花生+麵筋-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0	904
10	三	有機飯	三杯豆腸 有機米-蒸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	瓜仔干丁 素肉+干丁+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		6.5	2.5	1.8	2.9	897
11	四	椒香拌麵	筍香油腐 麵+時蔬+素絞肉-炒 油豆腐+時蔬-燒	紅絲炒蛋 南瓜+紅蘿蔔+蛋-炒	芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.4	2.5	1.8	3.0	869
12	五	麥片飯	蕃茄豆腐 白米+麥片-蒸 蕃茄+豆腐-煮	客家小炒 豆干+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807
15	一	雜糧飯	菇炒干絲 白米+雜糧-蒸 干絲+菇+時蔬-炒	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+冬菜-煮		6.4	2.5	1.9	2.8	869
16	二	海苔香鬆飯	四喜烤麩 白米+香鬆-蒸 風梨+烤麩+時蔬-煮	毛豆炒蛋 毛豆+蛋+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	876
17	三	有機飯	田園素雞 有機米-蒸 素雞+時蔬-煮	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	紅燒蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	894
18	四	胚芽飯	醬爆豆干 白米+胚芽-蒸 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒	芝香海根 海帶根+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	879
19	五	五穀飯	※照燒凍腐 白米+五穀米-蒸 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	鮮炒四季 四季豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	活力蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	903
22	一	燕麥飯	酸菜豆腸 白米+燕麥-蒸 酸菜+豆腸+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燒	青菜	洋芋玉米湯 玉米+馬鈴薯-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	901
23	二	紅藜飯	家鄉滷麵輪 白米+紅藜米-蒸 麵輪+時蔬-煮	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	869
24	三	有機飯	沙茶黑豆干 有機米-蒸 黑豆干+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.4	2.5	2.0	2.8	887
25	四	番茄義大利麵	※南瓜子什錦燒X1 麵+番茄+時蔬-煮 南瓜子+什錦燒-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	899
26	五	麥片飯	打拋豆皮 白米+麥片-蒸 豆皮+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	履歷 豆漿 *	6.5	2.5	1.7	2.8	879
教師節放假													
30	二	胚芽飯	醬燒油腐×1 白米+胚芽-蒸 油豆腐-燒	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	865

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、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※