



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稽核符合性名額A級認證 本公司已投保南山壹德園產品責任險
營養師: 王子弘 (營養字第011732號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	營養師	熱量 (大卡)
2	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	白玉湯 白蘿蔔+薑-煮	6.3 2.5 2.1 3.0 816
5	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5 2.5 2.0 3.0 828
6	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	菇炒豆皮 豆皮+菇-炒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮	6.3 2.5 2.1 2.8 807
7	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	6.5 2.5 2.2 2.8 824
8	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	鮮香干丁 干丁+海帶+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	6.5 2.5 2.0 3.0 828
9	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.5 2.5 2.3 2.8 831
12	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	花瓜素雞 素雞+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.4 2.5 2.0 2.8 812
13	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	蔬香豆包 豆包+時蔬-煮	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.4 2.5 2.0 2.8 812
14	三	有機飯 有機米-蒸	南瓜炒年糕 南瓜+年糕+毛豆-炒	香燒油腐×1 油豆腐-燒	紅絲有機甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮蔬湯 時蔬-煮	6.3 2.5 2.1 2.8 807
15	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	爆炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	清香蔬菜湯 時蔬-煮	履歷豆漿 6.5 3.0 2.2 3.0 870
16	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 味噌+海芽+薑-煮	6.5 2.5 2.1 2.8 821
19	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.5 2.5 2.2 2.8 824
★休業式★								
21	三	有機飯 有機米-蒸	飄香麵輪 麵輪+時蔬-煮	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮	6.4 2.5 2.1 2.8 814
22	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	清香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮	6.5 2.5 2.2 3.0 833
23	五	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮	6.4 2.5 2.3 2.8 819
★放寒假★								
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※								