



# 食家安115年5月素食菜單

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德園產品責任險  
營養師：林軒瑜(營養字第013008號)

## 大直高中

日期	星期	主食	主副菜		蔬菜	湯品	附品	全糖 糖類(份)	亞麻油 (份)	蔬菜 (份)	海帶類 (份)	雞蛋 (個)	糖量 (大卡)
4	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風燉煮 油豆腐+時蔬-煮	紅絲炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮	6.5	2.5	2.2	2.8	824	
5	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	鮮蔬百頁 百頁+時蔬-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	2.0	3.0	828	
6	三	有機飯 有機米-蒸	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	香炒芽菜 豆芽菜-煮	有機 青菜	清香蔬菜湯 時蔬-煮	6.3	2.5	2.1	2.8	807	
7	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	滷香麵輪 麵輪+時蔬-滷	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-燒	有機 青菜	白玉湯 白蘿蔔+薑-煮	6.5	2.5	2.2	2.8	824	
8	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	有機 青菜	時蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.5	2.0	3.0	828	
11	一	小米飯 白米+小米-蒸	瓜仔干丁 干丁+時蔬+素肉-煮	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	2.3	2.9	831	
12	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	脆炒白菜 白菜+時蔬-燒	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	812	
13	三	有機飯 機米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 青菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	812	
14	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	香滷油腐×1 油豆腐-滷	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 青菜	昆布湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	2.1	2.8	807	
15	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	沙茶炒麵腸 麵腸+時蔬-炒	香燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	6.5	2.5	2.2	3.0	833	
18	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	◎芝麻海苔燒×1 芝麻+海苔燒-烤	塔香豆干 豆干+時蔬-煮	清炒白菜 白菜+時蔬-燒	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.5	2.5	2.1	2.8	821	
19	二	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	蔬炒豆包 豆包+時蔬-炒	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	2.2	2.8	824	
20	三	有機飯 有機米-蒸	郁香素肚 素肚+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機 青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	812	
21	四	小米飯 白米+小米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	雙色炒蛋 蛋+玉米+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.4	2.5	2.1	2.8	814	
22	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香嫩豆腐 豆腐+時蔬-煮	花瓜素雞 素雞+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機 青菜	筍子湯 筍-煮	6.5	2.5	2.2	3.0	833	
25	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	雙色干絲 干絲+時蔬-炒	南瓜炒年糕 年糕+南瓜+毛豆-炒	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.4	2.5	2.3	2.8	819	
26	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	番茄凍腐 豆腐+時蔬-煮	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	鮮瓜冬粉 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜	味噌海芽湯 味噌+海芽+薑-煮	6.4	3.2	2.2	2.8	869	
27	三	有機飯 有機米-蒸	花生滷黑豆干 花生+黑豆干-滷	香蔬豆皮 豆皮+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮	6.3	2.5	2.1	2.8	807	
28	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	清香白菜 白菜+時蔬-燒	有機 青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	2.0	2.8	819	
29	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.1	2.8	814	

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※