食家安飲食文化10月素食菜單

新興國中

廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號　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
服務電話:2792-5757　傳真:2792-5750　營養師:馮瀅潔(營養字第:010533)

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)	油脂與堅果	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
1	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔+麵輪+時蔬-滷	金菇白菜 大白菜+金針菇+時蔬-煮	蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.7			809
4	一	香椿炒飯 白米+時蔬-煮	豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	田園雙喜 芋頭+地瓜-煮	鐵板豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	金菇腐皮湯 金針菇+油片+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		883
5	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	香滷油腐×1 油豆腐+時蔬-滷	野菇蒟蒻 蒟蒻+菇-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.7	2.9			816
6	三	白飯 白米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	咖哩鮮蔬 馬鈴薯+時蔬-煮	鮮菇高麗 高麗菜+菇-煮	蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐-煮	乳品	6.4	2.5	1.9	2.8		1.0	889
7	四	小米飯 白米+小米-蒸	義式蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐+時蔬-煮	繽紛三色 彩椒+干絲-炒	清炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮		6.3	2.5	2.1	2.8			807
8	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	繽紛菇絲 豆干+菇-炒	地瓜薯條×3 地瓜-烤	木耳白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜	米粉湯 米粉+芋頭+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.9			811
12	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	麻油豆腐 豆腐+時蔬-煮	鮮瓜豆雞 豆雞+瓜-煮	炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.3	2.5	1.9	3.0			811
13	三	白飯 白米-蒸	雪菜腐竹 豆包+雪菜-煮	味噌甜條 甜不辣+時蔬+味噌-煮	鮮蔬冬粉 大白菜+冬粉+素絞肉+時蔬-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	2.0	2.7		1.0	894
14	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	黃豆燜鮮瓜 瓜+黃豆-煮	炒海茸 海茸+九層塔-炒	蔬菜	清爽洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			809
15	五	什錦炒烏龍 烏龍麵+時蔬-炒	香滷蘭花干×1 蘭花干+芹+薑-滷	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	金針什錦湯 金針+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0			823
18	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	腐乳炒豆干 豆干+時蔬-炒	酸菜炒麵輪 麵輪+酸菜-炒	薑絲鮮瓜 瓜+時蔬+薑-煮	蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+蓮藕+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.9	2.9	1.0		881
19	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	照燒豆包×1 豆包+時蔬-燒	杏片南瓜 南瓜+杏片-蒸	紅燒大根 白蘿蔔+時蔬-煮	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.8			814
20	三	白飯 白米-蒸	紅糟豆腸 豆腸+時蔬-煮	香滷黑豆干 黑豆干+時蔬-滷	腰果玉米 腰果+玉米+時蔬-煮	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.7	2.9		1.0	889
21	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇-煮	沙茶油腐×1 油豆腐+時蔬-煮	海結燒素雞 素雞+海帶結-燒	脆炒鮮筍 筍+時蔬-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+時蔬+枸杞-煮		6.4	2.5	1.7	2.9			809
22	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	梅乾菜燒豆腐 豆腐+梅乾菜+時蔬-燒	仲夏炒三色 干絲+時蔬-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	3.0			821
25	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	打拋干丁 豆干+蕃茄+九層塔-煮	花枝招展 甜椒+蒟蒻-炒	螞蟻上樹 豆芽+素絞肉+冬粉-煮	蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.4	2.5	2.1	2.7	1.0		870
26	二	紫米飯 白米+紫米-煮	蜜汁豆干 豆干+腰果-煮	藥膳豆皮 豆包+時蔬-煮	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7			814
27	三	白飯 白米-蒸	五更豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	和風關東煮 白蘿蔔+時蔬-煮	黑白雙絲 海帶絲+干絲+時蔬-煮	蔬菜	藥膳鮮蔬湯 馬鈴薯+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	2.0	3.0		1.0	901
28	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	彩椒豆干 彩椒+豆干-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	2.1	2.8			814
29	五	番茄義大利麵 麵+番茄-煮	塔香油腐×1 油豆腐+時蔬+九層塔-煮	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	榨菜湯 榨菜+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.9			816

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※