



食家安飲食文化12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: 馮滢潔(營養字第: 010533)

新樂國中

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀類(份)	豆類(份)	蔬菜(份)	加與堅果(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)	
1	三	有機飯 有機米-蒸	家常豆腐 豆腐+素肉-煮	芹香素雞 素雞+芹菜+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	900
2	四	蕃茄義麵 義大利麵-煮	照燒油腐×1 油豆腐+時蔬-燒	仲夏炒三色 干絲+時蔬-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.4	2.5	1.8	2.9		811
3	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	打拋干丁 豆干+蕃茄+九層塔-煮	海帶燒麵腸 麵腸+海帶結-燒	鮮菇燉蘿蔔 蘿蔔+菇-燉	蔬菜	鮮菇時蔬湯 鮮菇+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	2.8		798
6	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	蜜汁豆干 豆干+芝麻-煮	咖哩地瓜冬粉 冬粉+地瓜+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	867
7	二	招牌油飯 米+香菇+素肉-煮	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	蠔油芥藍 芥藍+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+時蔬-炒	蔬菜	金針豆腐湯 金針+豆腐+時蔬-煮		6.3	2.5	1.9	2.7		798
8	三	有機飯 有機米-蒸	黃豆燒車輪 黃豆+麵輪-燒	栗子炒菇 栗子+菇+時蔬-炒	什錦豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	887
9	四	小米飯 白米+小米-蒸	五香蘭花干×1 蘭花干+芹菜-煮	味噌筑前煮 年糕+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		809
10	五	雜糧飯 白米+雜糧米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	鮮瓜拌麵輪 麵輪+瓜-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+時蔬-煮		6.4	2.5	1.7	2.7		800
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	瓜仔干丁 瓜仔+豆干丁-煮	茄汁冬粉 冬粉+時蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+時蔬-煮	水果	6.3	2.4	2.0	2.7	1.0	853
14	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	蜜汁豆包×1 豆包+時蔬-煮	芹香干絲 干絲+芹菜+時蔬-煮	木耳白菜 大白菜+木耳-煮	蔬菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌-煮		6.4	2.5	1.8	2.7		802
15	三	有機飯 有機米-蒸	馬鈴薯燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	香滷百結 百頁結+時蔬-滷	清炒花椰 (白花) 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑-煮	乳品	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	898
16	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	南瓜豆腐煲 豆腐+南瓜-煮	五香豆干 豆干+時蔬-煮	金菇鮮瓜 金針菇+瓜+豆豉+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬羹湯 時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		809
17	五	咖哩炒米粉 米粉+咖哩+時蔬-煮	鮮蔬燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	香滷豆雞 豆雞+時蔬-滷	脆炒鮮筍 筍+時蔬-炒	蔬菜	金菇腐皮湯 金針菇+油片+時蔬-煮		6.3	2.5	1.9	2.7		798
20	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	繽紛鮮菇 菇+豆干+時蔬-煮	蜜糖雙喜 芋頭+地瓜-煮	薑絲海茸 海茸+薑-炒	蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.8	1.0	874
21	二	小米飯 白米+小米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	蕃茄炒年糕 年糕+番茄+時蔬-煮	鐵板豆芽 豆芽+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	3.0		818
22	三	有機飯 有機米-蒸	芋香豆腸 豆腸+芋頭-滷	炸湯圓 湯圓-炸	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	田園時蔬湯 蘑菇+時蔬-煮	乳品	6.5	2.4	1.7	3.0	1.0	893
23	四	什錦炒烏龍 烏龍麵+時蔬-炒	塔香油腐×1 油豆腐+時蔬+九層塔-煮	雪菜炒腐竹 豆皮+雪菜-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.9		823
24	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	普羅旺斯燉菜 茄子+蕃茄+豆腐+時蔬-炒	中東風蕃薯 拌鷹嘴豆 蕃薯+鷹嘴豆+時蔬-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	3.0		818
27	一	小米飯 白米+小米-蒸	素回鍋肉 豆干片+時蔬-燒	煎餃×2 素煎餃-烤	腰果玉米 玉米+腰果-煮	蔬菜	田園鮮蔬湯 時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.7	1.0	855
28	二	沙茶炒飯 白米+時蔬-煮	藥膳豆皮×1 豆皮+時蔬-燒	塔香鮑菇 菇+百頁+九層塔-燒	鮮蔬寬粉 寬粉+時蔬+素肉-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.8	2.7		809
29	三	有機飯 有機米-蒸	糖醋豆包×1 豆包+時蔬-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-煮	野菇蒟蒻 蒟蒻+菇-煮/蕃茄炒蛋	有機蔬菜	香菇鮮蔬湯 香菇+時蔬-煮	乳品	6.3	2.5	1.9	2.9	1.0	887
30	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	義式蕃茄豆腐 蕃茄+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	有機蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.7		809

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※