



食家安飲食文化2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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師: 馮澄潔(營養字第: 010533)

新學國中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀 種類 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油質 與堅 果(份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	熱量 (大卡)
11	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-燒	甘栗燒麵輪 栗子+麵輪+時蔬-滷	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	3.0		821	
14	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	打拋干丁 豆干+蕃茄+九層塔-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	黑白雙絲 干絲+海帶絲-煮	蔬菜	清爽玉米湯 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.1	2.7	1.0	870	
15	二	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	藥膳豆皮 豆包+山藥+時蔬-煮	塔香油腐×1 油豆腐+時蔬+九層塔-煮	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	田園蔬菜湯 金針+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814	
16	三	有機飯 有機米-蒸	五更豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	和風關東煮 白蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	2.0	3.0	1.0	901	
17	四	小米飯 白米+小米-蒸	繽紛干絲 干絲+時蔬-炒	咖哩洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	藥膳鮮蔬湯 枸杞+紅棗+時蔬-煮		6.4	2.5	2.1	2.8		814	
18	五	香椿炒飯 白米+時蔬-煮	腰果豆干 豆干+腰果-煮	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	清炒菜心 菜心+紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.9		816	
21	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	麻油豆包 豆包+薑絲-煮	繽紛炒豆干 豆干+時蔬-炒	黑椒豆芽 豆芽菜-炒	蔬菜	芹香白玉湯 蘿蔔+芹菜+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.1	2.7	1.0	870	
22	二	咖哩 炒烏龍 面+時蔬-煮	蜜汁蘭花干×1 蘭花干+時蔬-滷	海結素雞 素雞+海帶結-煮	白菜滷 大白菜-煮	蔬菜	枸杞鮮瓜湯 瓜+枸杞+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.7		814	
23	三	有機飯 有機米-蒸	芹香豆皮 豆皮+時蔬-煮	三杯鮑菇 菇+百頁+九層塔-燒	炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑-煮	乳品	6.4	2.5	2.0	3.0	1.0	901	
24	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	塔香豆腸 豆腸+時蔬+九層塔-煮	毛豆烤麩 烤麩+毛豆-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.4	2.5	2.1	2.8		814	
25	五	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	螞蟻上樹 素絞肉+冬粉+時蔬-煮	菇煮鮮瓜 麵疙瘩 瓜+鮮菇-煮	蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+薏仁+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※