



# 食家安112年2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  
 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: 葉心儀(營養字第: 005415)

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 鹽類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)
2/13	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁烤麩 烤麩+時蔬-煮	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	時蔬海結 海結+時蔬-煮	青菜	日式味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0	883
14	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	五香素雞 素雞+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9		818
15	三	有機飯 有機米-蒸	甜麵醬蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	鮮菇豆皮 豆皮+時蔬-煮	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	飲品	6.4	2.5	1.8	3.0		816
16	四	香菇乾拌麵 麵+菇+時蔬-煮	塔香油腐X1 油豆腐+九層塔+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蕈菇湯 菇+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0		807
17	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	紅燒腰果麵腸 腰果+麵腸+時蔬-煮	干丁雪蓮子 干丁+雪蓮子+時蔬-煮	海芽芽菜 芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8		809
18	六 補課	小米飯 白米+小米-蒸	蓮藕燒豆腐 蓮藕+豆腐+時蔬-燒	香麻干絲 干絲+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.6	3.0	1.0	878
20	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	彩蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	金針炒素肚 金針+素肚+時蔬-炒	炒香白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	狀元米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	867
21	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	沙嗲素雞 素雞+時蔬-煮	打拋干丁 干丁+時蔬-煮	香燻海結 海結+時蔬-煮	青菜	金菇蔬菜湯 金菇+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8		797
22	三	有機飯 有機米-蒸	鮮菇豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	腰果麵腸 腰果+麵腸+時蔬-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	飲品	6.5	2.5	1.9	3.0		825
23	四	香鬆飯 白米+香鬆-蒸	蜜汁豆包X1 豆包+時蔬-煮	彩蔬干絲 干絲+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.7	2.8		811
24	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	三杯凍腐 凍豆腐+紫米糕+時蔬-煮	筍片黑豆干 筍+黑豆干-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	2.5	1.7	2.9		816

### 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、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※