



食家安113年8+9月素食菜單

百齡高中

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團產品責任險
營養師: 蔡佩雯(營養字第: 011672)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全素 雞(份)	豆腐 蛋(份)	蔬菜 (份)	油脂 蛋(份)	熱量 (大卡)
8/30	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 味噌湯 味噌+海芽-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	820
2	一	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	地瓜薯條×3 地瓜薯條-烤	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜 薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	820
3	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	酸菜豆腸 酸菜+豆腸+時蔬-炒	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	青菜 鮮菇豆腐湯 豆腐+菇-煮	6.3	2.5	1.8	2.8	800
4	三	有機飯 有機米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	香菇肉燥 豆干+黃豆+素肉+香菇-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜 鮮蔬湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	889
5	四	五穀飯 白米+五穀-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 活力蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8	811
6	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-燴	糖醋素雞 素雞+時蔬-炒	有機蔬菜 榨菜筍絲湯 榨菜+筍+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	872
9	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.2	2.5	1.9	3.0	804
10	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+豆皮+時蔬-炒	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	滷汁海結 海結+時蔬-燴	青菜 鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	809
11	三	有機飯 有機米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	素燒賣×2 素燒賣-蒸	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜 四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮	6.2	2.5	1.9	3.0	884
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	杏片油腐 杏片+油豆腐+時蔬-燒	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	奶油玉米 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	809
13	五	小米飯 白米+小米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	有機蔬菜 時蔬湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	857
16	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	青菜 蕃茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	6.5	2.3	1.9	2.7	833
~9/17(二)中秋節放假~											
18	三	有機飯 有機米-蒸	家鄉滷麵輪 芝麻+麵輪+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 金針湯 金針+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	898
19	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜 玉米湯 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0	816
20	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	蕈菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	867
23	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	青菜 招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	820
24	二	紅藜飯 白米+紅藜-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	關東煮 嫩油丁+時蔬-煮	雙色鮮蔬 結頭菜+時蔬-煮	青菜 菇菇湯 菇+薑絲-煮	6.3	3.2	1.8	2.8	852
25	三	有機飯 有機米-蒸	五香滷味 黑豆干+花生+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	有機蔬菜 酸菜湯 酸菜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8	887
26	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜 羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	6.5	2.3	1.9	2.7	833
27	五	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 藜麥+時蔬+毛豆-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜 香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0	883
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	鮮菇燻瓜 瓜+時蔬-煮	椒鹽豆干 豆干+時蔬-燒	青菜 日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	818

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※