



食家安114年1+2月素食菜單

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹億個產品責任險
營養師：蔡佩雲(營養字第011672號)

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

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀類 量(公克)	豆 量(公 克)	蔬 菜 量(公 克)	油 量(公 克)	水 量(公 克)	乳 品(公 克)	熱量 (大卡)
2	四	紅藜飯 紅藜+大米-蒸	家鄉滷麵輪 麵輪+時蔬-滷	毛豆南瓜 毛豆+南瓜-蒸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
3	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	花瓜素雞 素雞+時蔬-燒	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
6	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-煮	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
7	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	蒲燒烤麸 烤麸+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.5	3.0	1.7	2.8			849
8	三	有機飯 有機米-蒸	茄汁豆皮 豆皮+時蔬-燒	香菇肉燥 豆干+香菇+素肉-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		872
9	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	紅燒腰果麵腸 腰果+麵腸+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0			804
10	五	小米飯 白米+小米-蒸	五香蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	泡菜炒素肚 泡菜+素肚+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		869
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒X1 海苔燒-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	3.0	1.7	3.0			858
14	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	素蚵仔捲X1 素蚵仔捲-燒	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
15	三	有機飯 有機米-蒸	杏片油腐 杏片+油腐+時蔬-滷	菇炒干絲 菇+干絲+時蔬-炒	爆炒有機高麗 高麗+時蔬-炒	青菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
16	四	小米飯 白米+小米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	竹筍炒豆乾 豆乾+素肉絲+時蔬-燒	香燴滷海根 海根+時蔬-滷	有機 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8			797

~放寒假囉~

11	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	日式豆腐 豆腐+馬鈴薯+時蔬-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
12	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶豆腸 豆腐+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	葷菇花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
13	四	韓式海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	甜醬素雞 素雞+時蔬-煮	泡菜年糕 年糕+時蔬+豆皮+泡菜-炒	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽豆腐湯 海芽+豆腐+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
14	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯油腐 油腐+時蔬-煮	玉米干絲 干絲+玉米+時蔬-炒	和風蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸菜湯 酸菜+素肉+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	四喜烤麸 烤麸+時蔬+鳳梨-煮	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	3.0	2.0	2.8			849
18	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0			804
19	三	有機飯 有機米-蒸	綜合滷味 黑豆干+時蔬-滷	素花枝捲X1 素花枝捲-烤	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		869
20	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	西式豆包X1 豆皮-燒	腰果豆干 腰果+豆干+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
21	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	關東煮 嫩油丁+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	1.8	2.8			844
25	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	京都豆腸 豆腐+時蔬-煮	香麻干絲 干絲+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	青菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
26	三	有機飯 有機米-蒸	洋釀豆包 豆包+時蔬-燒	豆瓣素肚 素肚+時蔬-煮	鐵板芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
27	四	招牌油飯 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	紅燒油腐X1 油豆腐-燒	花生麵筋 花生+麵筋-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807

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