



食家安115年3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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師：呂庭儀(營養字第012806號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀類(份)	豆魚蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果(份)	奶類(份)
2	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	和風燉煮 油豆腐+時蔬-煮	三杯麵腸 雞腿+時蔬-燒	滷海根 海根+時蔬-滷	青菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.5	2.0	3.0		828
3	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	麻油素雞 素雞+時蔬-煮	照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.5	2.1	2.8		807
4	三	有機飯 有機米-蒸	香蔬豆皮 豆皮+時蔬-炒	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+玉米-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0	884
5	四	肉燥麵疙瘩 麵+時蔬+素絞肉-煮	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	金針蔬菜湯 金針+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	3.0		828
6	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	鮮蔬百頁 百頁+時蔬-煮	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	清香高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.3	2.9	1.0	891
9	一	小米飯 白米+小米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8		812
10	二	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	◎芝麻海苔燒×1 芝麻+海苔-燒	清香炒筍 筍+干丁+時蔬-炒	青菜	昆布湯 海芽+薑-煮		6.4	2.5	2.0	2.8		812
11	三	有機飯 有機米-蒸	義式豆皮 豆皮+時蔬-煮	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	水果	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0	867
12	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香嫩豆腐 豆腐+時蔬-煮	花瓜素雞 素雞+時蔬-煮	蔬香花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	清香蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	2.2	3.0		833
13	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	南瓜炒年糕 年糕+南瓜+毛豆-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮	水果	6.5	2.5	2.1	2.8	1.0	881
16	一	紫米飯 白米+紫米-蒸	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	香滷麵輪 麵輪+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	2.2	2.8		824
17	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.5	2.0	2.8		812
18	三	有機飯 有機米-蒸	雙色干絲 干絲+時蔬-炒	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0	874
19	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	南瓜子什錦燒×1 南瓜子+什錦燒-燒	沙茶炒麵腸 麵腸+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+筍+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.5	2.5	2.2	3.0		833
20	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	菇炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.4	2.5	2.3	2.8	1.0	879
23	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	瓜仔干丁 干丁+時蔬+素肉-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	2.2	2.8		817
24	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 味噌+海芽+薑-煮		6.3	2.5	2.1	2.8		807
25	三	有機飯 有機米-蒸	玉米干絲 干絲+玉米-煮	郁香素肚 素肚+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.8	1.0	879
26	四	海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	茄汁凍腐 豆腐+時蔬-煮	京醬銀芽 時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 豆干+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.5	2.1	2.8		814
27	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	蔬炒豆包 豆包+時蔬-炒	飄香麵輪 麵輪+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.3	2.8	1.0	879
30	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	客家小炒 豆干+時蔬-炒	香炒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	履歷豆漿*	6.4	2.9	2.2	2.8		847
31	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	田園時蔬 時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.3	2.5	2.1	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、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※