食家安113年8+9月素食菜單

成功國中

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　本公司已投保南山壹億圓產品責任險　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	穀類	豆類	蛋類	油脂堅果	蔬菜(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
8/30	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	香滷油腐 Fragrant Braised Oily Roast 油豆腐+時蔬-煮	椒香毛豆莢 Chili-flavored edamame pods 毛豆莢-煮	鮮蔬高麗 Fresh Vegetables Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	味噌湯 miso soup 味噌+海芽-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	1.0			880
2	一	番茄義大利麵 tomato pasta 麵+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒 Italian Style Tofu Skin Grill 豆皮+時蔬-煮	地瓜薯條x3 sweet potato fries 地瓜薯條-烤	芝香芽菜 Sprouts with sesame seeds 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲紫菜湯 Ginger and seaweed soup 紫菜+薑-煮		6.5	2.5	1.7	3.0				820
3	二	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	蒲燒烤麩 Pu BBQ bran 烤麩+時蔬-燒	酸菜豆腸 Sauerkraut 豆腸+時蔬-煮	彩繪四季 Painting the Four Seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮菇豆腐湯 Fresh Mushroom and Tofu Soup 豆腐+菇-煮	果汁 juice	6.3	2.5	1.8	2.8				800
4	三	白飯 white rice 白米-蒸	梅汁豆包 Plum juice bean buns 豆包+時蔬-煮	香菇肉燥 Mushroom and Pork Zaw 豆干+黃豆+素肉+香菇-煮	清爽脆瓜 Refreshing and crispy melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0			869
5	四	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀-蒸	腰果凍腐 Cashew Nut Frozen Frozen 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	沙茶干絲 Dried sand tea 干絲+時蔬-煮	清炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vibrant vegetable soup 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8				811
6	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	家常豆腐煲 Homemade tofu pot 豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Goryeo 高麗菜+時蔬-燈	糖醋素雞 Sweet and sour vegetarian chicken 素雞+時蔬-炒	青菜 vegetables	榨菜筍絲湯 Pickled mustard and bamboo shoots soup 榨菜+筍+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0			872
9	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	客家小炒 Hakka stir-fry 豆干+時蔬-炒	彩蔬山藥 Colorful vegetables and yam 山藥+時蔬-煮	翠炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and sour soup 豆腐+時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0				804
10	二	海苔香鬆飯 Seaweed and furikake rice 白米+香鬆-蒸	酸菜炒豆皮 Stir-fried bean curd with pickled cabbage 酸菜+豆皮+時蔬-炒	蕃茄豆腐 Tomato tofu 蕃茄+豆腐-煮	滷汁海結 Marinated sea knots 海結+時蔬-燜	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	全脂保久乳 milk	6.3	2.5	1.8	3.0		1.0		889
11	三	白飯 white rice 白米-蒸	三杯豆腸 Three cups of bean sausage 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	素燒賣x2 Vegetarian Siomai 素燒賣-蒸	鮮蔬炒筍 Stir-fried bamboo shoots with fresh vegetables 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	四神湯 Sishen Soup 馬鈴薯+蓮仁+山藥-煮	水果 fruit	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0			864
12	四	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	杏片油腐 Apricot slices fried in oil 杏片+油豆腐+時蔬-燒	干丁拌醬 Dry diced sauce 素肉+干丁+時蔬-煮	奶油玉米 creamed corn 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and sea bud soup 海芽+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0				809
13	五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	香滷蘭花干 Braised dried orchids 蘭花干+時蔬-煮	香燜條豆 Braised beans 四季豆+時蔬-炒	菇炒干絲 Stir-fried shredded mushrooms 干絲+菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	時蔬湯 Seasonal vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0			857
16	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 Xiangzhuang tofu 豆腐+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 Stewed King Beans 皇帝豆+時蔬-煮	清爽洋芋 Refreshing potato 馬鈴薯+時蔬-炒	青菜 vegetables	蕃茄蔬菜湯 tomato vegetable soup 蕃茄+時蔬-煮	果汁 juice	6.5	2.3	1.9	2.7				833
★9/17(二)中秋節放假★																
18	三	白飯 white rice 白米-蒸	家鄉滷麵輪 Hometown Braised Noodle Wheel 芝麻+麵輪+時蔬-煮	黑豆南瓜 Black Bean Squash 黑豆+南瓜-蒸	鮮炒高麗 Fried Goryeo 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金針湯 Golden Needle Soup 金針+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0			878
19	四	野菇麵 Wild mushroom noodles 麵+菇+時蔬-煮	沙茶黑豆干 Dried black beans with sand tea 黑豆干+時蔬-煮	◎海苔燒x1 Noriyaki 海苔燒-烤	日式蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	玉米湯 corn soup 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0				816
20	五	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	打拋豆皮 Beat and throw bean curd 豆皮+時蔬-煮	鳳梨苦瓜 Pineapple Bitter Melon 苦瓜+鳳梨-煮	蕈菇花椰 Mushroom cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	味噌豆腐湯 Miso tofu soup 味噌+豆腐-煮	水果 fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0			867
23	一	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	田園素雞 Pastoral vegetarian chicken 素雞+時蔬-煮	香炒海絲 Stir-fried seaweed 海絲+時蔬-煮	茄子燒豆腐 Grilled Tofu with Eggplant 豆腐+茄子+時蔬-煮	青菜 vegetables	招牌麵線羹 Signature noodle soup 麵線+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0				820
24	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜-蒸	四喜烤麩 Sixi roasted bran 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	關東煮 Oden 嫩油丁+時蔬-煮	雙色鮮蔬 Two-color fresh vegetables 結頭菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom soup 菇+薑絲-煮	果汁 juice	6.3	2.5	1.8	2.8				800
25	三	白飯 white rice 白米-蒸	五香滷味 Five spice braised food 黑豆干+花生+時蔬-滷	時令鮮瓜 Seasonal fresh melon 瓜+時蔬-炒	塔香百頁 Pagoda Incense Hundred Pages 百頁+時蔬-煮	青菜 vegetables	酸菜湯 Sauerkraut soup 酸菜+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0			867
26	四	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	醬爆豆干 Sautéed Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 Snow vegetable rice cake 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	履歷豆漿 soy milk	6.5	3.3	1.9	2.7				833
27	五	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+素肉+時蔬-蒸	紅燒凍豆腐 Braised frozen tofu 凍豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa Edamame 藜麥+時蔬+毛豆-煮	鐵板芽菜 Sizzling sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Mushroom and vegetable soup 香菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0			883
30	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	醬燒油腐x1 Sautéed Fried Fufu 油豆腐-燒	鮮菇燴瓜 Braised melon with fresh mushrooms 瓜+時蔬-煮	椒鹽豆干 Salt and pepper dried tofu 豆干+時蔬-燒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 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，歡迎安心食用

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菜