



食家安113年10月素食菜單

成功國中

廠址：新北市沙止區福德一路328巷1號
服務電話：2792-5757 傳真：2792-5750

HACCP稽核合格性名單A級認證 本公司已投保南山壹德園產品責任險
營養師：蔡佩文(營養字第:011672)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (g)	全日 蛋白質 (g)	全日 纖維 (g)	全日 鈣質 (mg)	全日 鐵質 (mg)	全日 維生素 (%)	全日 其他 (%)	全日 總分 (%)	
1	二	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	照燒凍腐 Teriyaki frozen rot 凍豆腐+時蔬-燒	香菇肉燥 Mushroom and Pork Zaw 豆干+黃豆+素肉+香菇-煮	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and sea bud soup 海芽+豆腐+薑-煮	果汁 juice	6.5	2.5	1.7	3.0			820
2	三	白飯 white rice 白米-蒸	咖哩豆腐 curry tofu 豆腐+時蔬-炒	椒香四季 Peppery Four Seasons 四季豆+時蔬-煮	薑燒麵輪 Ginger roasted noodle wheel 麵輪+時蔬-燒	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+時蔬-煮	水果 fruit	6.6	2.5	1.7	3.0	1.0		887
3	四	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	梅汁豆包 Plum juice bean buns 豆包+時蔬-煮	義式烤麩 Italian braised braised rice 烤麩+時蔬-煮	紅仁甘藍 red cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	芹香蘿蔔湯 Celery and Carrot Soup 蘿蔔+芹菜-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
4	五	椒香拌麵 Chili Spicy Noodles 麵+時蔬+素絞肉-炒	南瓜子牛蒡排X1 Pumpkin seed and burdock steak 牛蒡排+南瓜子-燒	燉煮皇帝豆 Stewed King Beans 皇帝豆+時蔬-煮	繽紛花椰 colorful cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Mushroom and vegetable soup 香菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		869
7	一	海苔香鬆飯 Seaweed and furikake rice 白米+香鬆-蒸	塔香百頁 Pagoda Incense Hundred Pages 百頁+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa Edamame 毛豆+時蔬-煮	芝香芽菜 Sprouts with sesame seeds 芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	蘑菇湯 mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	履歷豆漿 soy milk	6.5	3.3	1.7	2.8			871
8	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	腰果素雞 Cashew Vegan Chicken 素雞+腰果+時蔬-煮	瓜仔干丁 Dried melon seeds 碎豆干+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 Braised melon with fresh mushrooms 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	紫菜湯 seaweed soup 紫菜+薑-煮	全脂保久乳 milk	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		892
9	三	白飯 white rice 白米-蒸	酸菜炒豆皮 Stir-fried bean curd with pickled cabbage 豆皮+酸菜+時蔬-炒	清爽脆筍 Refreshing and crispy bamboo shoots 筍+時蔬-煮	沙茶干絲 Dried sand tea 干絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	時蔬湯 Seasonal vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0		864
-10/10國慶假日-															
11	五	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	椒鹽豆干 Salt and pepper dried tofu 豆干+時蔬-燒	牛蒡炒鮮蔬 Stir-fried burdock and fresh vegetables 牛蒡+時蔬+素肉絲-炒	蘑菇花椰 Mushroom cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
14	一	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	打拋豆皮 Beat and throw bean curd 豆皮+時蔬-煮	清爽洋芋 Refreshing potato 馬鈴薯+玉米+蒜-煮	東坡素肚 Dongpo vegetarian belly 素肚+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲冬瓜湯 Ginger and winter melon soup 冬瓜+薑-煮		6.5	2.3	1.9	2.7			833
15	二	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 Xiangzhuang tofu 豆腐+時蔬-炒	玉米干絲 Corn shreds 干絲+玉米+時蔬-炒	佃煮海根 Tsukuda boiled sea root 海根+時蔬-炒	青菜 vegetables	番茄蔬菜湯 tomato vegetable soup 蕃茄+時蔬-煮	果汁 juice	6.5	2.5	1.8	3.0			823
16	三	白飯 white rice 白米-蒸	芝麻蘭花干 Dried sesame orchids 白芝麻+蘭花干+時蔬-炒	椒香毛豆莢 Chili-flavored edamame pods 毛豆莢-煮	鮮炒四季 Freshly stir-fried for all seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯 Big braised soup 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
17	四	台式炒麵 Taiwanese fried noodles 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬燒油腐X1 Sautéed fried tofu with soybean paste 油豆腐-燒	雪菜干丁 Dried pickled cabbage 雪菜+干丁+時蔬-炒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蔬菜味噌湯 Vegetable Miso Soup 味噌+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816
18	五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	茄汁凍腐 Tomato juice frozen rot 凍豆腐+時蔬-燒	炒龍鬚菜 Fried asparagus 龍鬚菜+時蔬+素肉絲-炒	香炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	榨菜筍絲湯 Pickled mustard and bamboo shoots soup 榨菜+時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
21	一	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	沙茶黑豆干 Dried black beans with sand tea 黑豆干+時蔬-煮	家鄉豆皮 Hometown Doupi 豆皮+時蔬-煮	鮮蔬高麗 Fresh Vegetables Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Carrot soup 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
22	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	紅燒豆腸 Braised bean sausage 豆腸+時蔬-燒	花生豆干 Dried peanuts 花生+豆干+時蔬-煮	塔香海茸 Taxiang sea mushroom 海茸+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
23	三	白飯 white rice 白米-蒸	紹子油腐 Shaozi Fried Curd 油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-炒	什錦麵輪 Assorted noodle wheels 麵輪+時蔬-油	青菜 vegetables	味噌湯 miso soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
24	四	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	蜜汁素排X1 Honey Vegetable Steak 素排-燒	鮮菇豆腐煲 Mushroom and tofu stew 菇+豆腐+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	海芽湯 Sea bud soup 海芽+薑絲-煮		6.5	2.3	1.9	2.7			833
25	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	糖醋素雞 Sweet and sour vegetarian chicken 素雞+時蔬-炒	南瓜黑豆 Pumpkin and Black Beans 南瓜+黑豆-煮	醬香炒筍 Sautéed bamboo shoots with soy sauce 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘑菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		883
28	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	五香豆干 Five-spice dried tofu 豆干+時蔬-煮	薑絲芥藍 Ginger kale 素肉絲+芥藍+時蔬-炒	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	金菇豆腐湯 Golden Mushroom and Tofu Soup 豆腐+菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
29	二	番茄義大利麵 tomato pasta 麵+番茄+時蔬-煮	西式豆包 Western style bean bag 豆包+時蔬-煮	◎★素雞塊x2 Vegetarian chicken nuggets 素雞塊-炸	鮮炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	義式蔬菜湯 Italian vegetable soup 時蔬-煮	果汁 juice	6.4	2.5	1.8	3.0			823
30	三	白飯 white rice 白米-蒸	椰汁豆皮 Coconut milk bean curd 杏片+豆皮+時蔬-燒	客家小炒 Hakka stir-fry 豆干+時蔬-炒	田園炒菇 Stir-fried Mushrooms 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	玉米湯 corn soup 玉米+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0		814
31	四	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	南瓜鮮蔬咖哩煲 Pumpkin and fresh vegetable curry pot 豆腐+南瓜+時蔬-煮	蒲燒烤麩 Pu BBQ bran 烤麩+時蔬-燒	什錦芽菜 Assorted sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816

本公司會全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基因改造食品，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※