



食家安113年11月素食菜單

成功國中

廠址：新北市汐止區福隆一路328巷1號

餐館師：蔡佩雯 (餐證字第011672號)

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山臺灣產品責任險

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	糖類	脂肪	鈉	鈣	鐵	維他命	其他
1	五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	香滷油腐 Fragrant Braised Oily Roast 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	鮮蔬豆腸 Fresh vegetable bean sausage 豆腸+時蔬-煮	時蔬炒筍 Stir-fried bamboo shoots with seasonal vegetables 筍+時蔬-炒	青菜	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		865
4	一	台式炒麵 Taiwanese fried noodles 麵+時蔬+素肉絲-炒	酸菜黑豆干 Dried pickled cabbage and black beans 黑豆干+酸菜-煮	煎餃X2 Fried dumplings 煎餃-烤	脆炒四季 Crispy stir-fried seasons 四季+時蔬-炒	青菜	海芽味噌湯 Sea sprout miso soup 味噌+海芽+豆腐-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			897
5	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	日式照燒豆腐 Japanese teriyaki tofu 豆腐+時蔬-燒	香炒海絲 Stir-fried seaweed 海絲+時蔬-炒	筍香烤麩 Grilled bran with bamboo shoots 烤麩+筍+時蔬-煮	青菜	蘿蔔湯 Carrot soup 蘿蔔+時蔬-煮	果汁 juice	6.3	2.5	1.8	3.0			899
6	三	白飯 white rice 白米-蒸	雙菇炒豆皮 Fried tofu skin with double mushrooms 豆皮+菇+時蔬-燒	燉煮皇帝豆 Stewed King Beans 皇帝豆+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 Braised Melon with Fresh Vegetables 瓜+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
7	四	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜-蒸	醬炒素雞 Sautéed vegetarian chicken 素雞+時蔬-炒	什錦麵輪 Assorted noodle wheels 麵輪+時蔬-煮	紅燒燉蘿蔔 Braised radish 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812
8	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	打拋干丁 Dried paraffin 干丁+毛豆+時蔬-炒	芝麻蘭花干 Dried sesame orchids 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	韓式拌雜菜 Korean mixed vegetables 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	金菇湯 Golden mushroom soup 金針菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0		864
11	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	家鄉豆皮 Hometown Doupi 豆皮+時蔬-燒	沙茶干絲 Dried sand tea 干絲+時蔬-炒	田園炒菇 Stir-fried Mushrooms 菇+時蔬-煮	青菜	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			899
12	二	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	茄汁豆腸 Bean Sausage with Tomato Sauce 豆腸+時蔬+南瓜子-煮	螞蟻上樹 Ants climbing the tree 冬菇+素肉+時蔬-煮	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 Borscht 番茄+時蔬-煮	全脂 保久 乳 milk	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0		900
13	三	白飯 white rice 白米-蒸	鮮菇豆腐煲 Mushroom and tofu stew 菇+豆腐+時蔬-煮	醬燒雙結 Braised double knots with soy sauce 百頁結+時蔬-滷	彩繪鮮蔬 Painted fresh vegetables 時蔬-煮	青菜	蘑菇湯 mushroom soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
14	四	野菇麵 Wild mushroom noodles 麵+菇+時蔬-煮	三杯油腐×1 Three cups of fried beancurd 油豆腐+九層塔-燒	椒香豆干 Chili-flavored dried tofu 豆干+時蔬-煮	脆炒花椰 Crispy Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜	鮮蔬豆腐湯 Fresh vegetable tofu soup 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			897
15	五	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	田園素雞 Pastoral vegetarian chicken 素雞+時蔬-煮	干丁拌醬 Dry diced sauce 素肉+干丁+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Goryeo 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薏仁湯 barley soup 薏仁+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
18	一	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	角螺豆皮燒 Grilled Carob with Bean Skin 豆皮+時蔬-燒	黑豆南瓜 Black Bean Squash 黑豆+南瓜-蒸	芝麻海根 sesame sea root 芝麻+海根+時蔬-燜	青菜	大滷湯 Big braised soup 豆腐+時蔬-煮	履歷 豆漿 soy milk	6.5	3.3	1.9	2.8			876
19	二	五穀飯 Five grain rice 白米+五穀米-蒸	菇菇滷麵輪 Mushroom Braised Noodle Wheel 麵輪+菇+時蔬-滷	客家小炒 Hakka stir-fry 豆干+時蔬-炒	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	薑絲紫菜湯 Ginger and seaweed soup 紫菜+薑-煮	果汁 juice	6.5	2.5	1.8	3.0			823
20	三	白飯 white rice 白米-蒸	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken 素雞丁+時蔬-炒	紅藜毛豆 Red Quinoa Edamame 毛豆+時蔬+紅藜-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
21	四	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	滷味拼盤 Braised food platter 黑豆干+時蔬+花生-滷	豆包炒雪菜 Fried Pickled Vegetables with Bean Buns 豆包+時蔬-炒	時令條豆 Seasonal beans 條豆+時蔬-煮	青菜	榨菜鮮菇湯 Pickled mustard and fresh mushroom soup 榨菜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816
22	五	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	咖哩豆腐煲 Curry tofu pot 豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒×1 Seaweed grill 海苔燒-烤	雙色芽菜 bicolor sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	香菇蔬菜湯 Mushroom and vegetable soup 香菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
25	一	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	香菇扣豆包 Mushroom and bean buns 豆包+香菇+時蔬-煮	紅仁甘藍 red cabbage 高麗菜+時蔬-炒	酸菜蘭花干 Dried pickled cabbage orchid 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	青菜	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			899
26	二	番茄義大利麵 tomato pasta 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 Italian braised braised rice 烤麩+時蔬-煮	椒香毛豆莢 Chili-flavored edamame pods 毛豆莢-煮	塔香炒菇 Sautéed Mushrooms with Tartare 菇+九層塔+時蔬-煮	青菜	玉米湯 corn soup 玉米+時蔬-煮	果汁 juice	6.4	2.5	1.8	2.8			897
27	三	白飯 white rice 白米-蒸	日式關東煮 Japanese oden 油豆腐+時蔬-滷	五香干絲 Five-spice dry shreds 干絲+時蔬-炒	鮮炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-燒	青菜	蕃茄豆腐湯 Tomato and tofu soup 蕃茄+豆腐-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
28	四	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	腰果凍腐 Cashew Nut Frozen Frozen 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	蔭豉炒干丁 Stir-fried dried diced black bean paste 干丁+時蔬-炒	清炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜	四神湯 Sishen Soup 薏仁+馬鈴薯+山藥-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
29	五	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	茄子燒豆腐 Grilled Tofu with Eggplant 豆腐+茄子+時蔬-煮	素燒賣×2 Vegetarian Shaomai 素燒賣-蒸	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜	味噌湯 miso soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871

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※