



食家安113年12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稽核符合性名額A級認證 本公司已投保南山臺灣團產品責任險
營業部：蔡佩雯 (聯繫字第011672號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 (個)	豆腐 (塊)	雞蛋 (個)	魚肉 (克)	水果 (個)	其他 (個)	熱能 (大卡)
2	一	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	田園素雞 Pastoral vegetarian chicken 素雞+時蔬-煮	家鄉滷豆腐 Hometown braised tofu 豆腐+時蔬-燒	香炒海絲 Stir-fried seaweed 海絲+時蔬-炒	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0		807
3	二	紫米飯 purple rice 白米+紫米-蒸	塔香百頁 Pagoda Incense Hundred Pages 百頁+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa Edamame 藜麥+毛豆+時蔬-煮	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	酸菜湯 Sauerkraut soup 酸菜+時蔬+素肉-煮	果汁	6.3	2.5	1.8	3.0		809
4	三	白飯 white rice 白米-蒸	醋溜麵輪 Vinegar noodles 麵輪+時蔬-燒	時蔬豆干 Seasonal vegetables and dried beans 豆干+時蔬-煮	和風芽菜 Japanese sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	蘿蔔湯 Carrot soup 時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0	871
5	四	海苔香鬆飯 Seaweed and furikake rice 白米+五穀米+香鬆-蒸	椰汁豆皮 Coconut milk bean curd 杏片+豆皮+時蔬-燒	泡菜炒素肚 Stir-fried vegetarian tripe with kimchi 素肚+泡菜+時蔬-炒	鮮炒高麗 Fried Goryeo 高麗菜+時蔬-煮	四神湯 Sishen Soup 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		6.4	2.5	1.8	2.8		807
6	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	滷味拼盤 Braised food platter 黑豆干+時蔬-煮	煎餃×2 Fried dumplings 煎餃-燒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melon 瓜+時蔬-燒	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0	857
9	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	四喜烤麩 Sixi roasted bran 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 Stewed King Beans 皇帝豆+時蔬-煮	紅燒蘿蔔 braised radish 白蘿蔔+時蔬-煮	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		809
10	二	肉燥麵疙瘩 Dried pork noodles 麵疙瘩+時蔬+豆干+素絞肉-煮	◎海苔燒X1 Seaweed grill 海苔燒-燒	番茄豆腐 tomato tofu 豆腐+番茄-煮	清炒四季 Stir-fried for four seasons 四季豆+時蔬-炒	薏仁湯 barley soup 薏仁+時蔬-煮	全脂 保久 乳 milk	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	900
11	三	白飯 white rice 白米-蒸	椒香豆干 Chili-flavored dried tofu 豆干+時蔬-煮	花生麵筋 peanut gluten 花生+麵筋-煮	彩繪玉米 Painted Corn 玉米+時蔬-煮	榨菜鮮蔬湯 Mustard fresh vegetable soup 榨菜+時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0	860
12	四	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-煮	蔭豉炒干丁 Stir-fried dried diced black bean paste 干丁+時蔬-炒	彩蔬花椰 Colorful vegetable cauliflower 地瓜+花椰菜+時蔬-煮	蕃茄蔬菜湯 tomato vegetable soup 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8		807

★12/13校慶★

16	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	什錦麵腸 Assorted noodles and sausages 麵腸+時蔬-煮	塔香海茸 Taxiang sea mushroom 海茸+時蔬-煮	時蔬湯 Seasonal vegetable soup 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.8		816
17	二	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	紅燒豆皮 Braised tofu skin 豆皮+時蔬-燒	彩蔬山藥 Colorful vegetables and yam 山藥+時蔬-煮	芝香芽菜 Sprouts with sesame seeds 油片絲+豆芽菜+時蔬-煮	薑絲冬瓜湯 Ginger and winter melon soup 冬瓜+薑-煮	果汁	6.5	2.5	1.8	3.0		823
18	三	白飯 white rice 白米-蒸	醬燒蘭花干 Sautéed Dried Orchids 芝麻+蘭花干+時蔬-滷	黑豆南瓜 Black Bean Squash 黑豆+南瓜-煮	爆炒高麗 Stir-fried Goryeo 高麗菜+時蔬-炒	香菇湯 Mushroom soup 菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	878
19	四	招牌油飯 Signature fried rice 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	五香豆干 Five-spice dried tofu 黑豆干+時蔬-滷	黑椒毛豆莢 Black pepper edamame pods 毛豆莢-煮	鮮菇燴瓜 Braised melon with fresh mushrooms 瓜+時蔬-煮	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	麻油凍腐 Sesame oil frozen rot 凍豆腐+時蔬-煮	梅汁豆包 Plum juice bean buns 豆包+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 Stir-fried bamboo shoots with fresh vegetables 筍+時蔬-炒	冬至鹹湯圓 Winter Solstice Salty Rice Balls 湯圓+時蔬-煮	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0	867
23	一	薏仁飯 barley rice 白米+薏仁-蒸	洋芋素雞 Potato vegetarian chicken 素雞+時蔬-燒	素春捲X1 Vegetarian spring rolls 素春捲-烤	鮮炒白菜 Fresh stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	酸辣湯 Hot and sour soup 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8		809
24	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜-蒸	筍干滷油腐 Dried Bamboo Braised Oily Curd 油豆腐+筍干-煮	三杯豆腸 Three cups of bean sausage 豆腐+時蔬-煮	清炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-煮	羅宋湯 Borscht 番茄+時蔬-煮	果汁	6.4	2.5	1.8	2.8		807
25	三	白飯 white rice 白米-蒸	蒲燒烤麩 Pu BBQ bran 烤麩+時蔬-煮	干丁拌醬 Dry diced sauce 素肉+干丁+時蔬-煮	紅絲高麗 Red silk Korean 高麗菜+紅蘿蔔-煮	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0	857
26	四	番茄義大利麵 tomato pasta 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	杏片什錦燒X1 Assorted apricot slices 杏仁片+什錦燒-燒	家常豆腐煲 Homemade tofu pot 豆腐+時蔬-煮	香炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	菇菇湯 Mushroom soup 菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0		825
27	五	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	打拋豆皮 Beat and throw bean curd 豆皮+時蔬-燒	豆干小炒 Stir-fried dried tofu 豆干+時蔬-炒	醬香馬鈴薯 Sauce-flavored potatoes 芝麻+馬鈴薯+時蔬-燒	金針湯 Golden Needle Soup 金針+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0	871
30	一	麥片飯 Oatmeal 白米+麥片-蒸	蜜汁素排X1 Honey Vegetable Steak 素排-燒	鮮蔬玉筍 Fresh vegetables and bamboo shoots 玉米筍+時蔬-煮	螞蟻上樹 Ants climbing the tree 冬粉+干丁+素肉+時蔬-煮	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮	糖 豆漿 soy milk	6.5	3.3	1.9	3.0		885
31	二	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	叉燒豆包 Barbecued Pork Bean Buns 豆包+時蔬-燒	茄子燒豆腐 Grilled Tofu with Eggplant 豆腐+茄子+時蔬-煮	田園時蔬 Garden vegetables 蔬+時蔬-炒	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	果汁	6.5	2.5	1.7	2.8		811

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※