



食家安114年3月素食菜單

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 本公司已投保南山壹園產品責任險
營養師: 葉心儀 (營養字第005415號)



日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 個數 (個)	班級 (個)	班級 (個)	班級 (個)	班級 (個)	班級 (個)	班級 (個)	班級 (個)	總量 (大卡)
3	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	日式照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-燒	青蔬干絲 Dried green vegetables 干絲+時蔬-煮	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetab les	蔬菜湯 Vegetable soup 味噌+玉米粒+時蔬-煮								807
4	二	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	打拋干丁 Dried diced 干丁+毛豆+時蔬-炒	什錦麵輪 Assorted Noodle Wheels 麵輪+時蔬-煮	清香炒菇 Fried mushrooms with fragrant sauce 菇+時蔬-炒	青菜 vegetab les	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	果汁 Juice							809
5	三	白飯 Rice 白米-蒸	鹹甘炒素雞 Fried vegetarian chicken with salty sweet sauce 素雞+時蔬-炒	豆包炒雪菜 Stir-fried Snow Vegetable with Bean 豆包+時蔬-炒	鮮蔬寬粉 Fresh Vegetable Noodles 寬粉+素絞肉+時蔬-煮	青菜 vegetab les	羅宋湯 Borscht 蕃茄+馬鈴薯-煮	水果 fruit							871
6	四	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	雙菇炒豆皮 Stir-fried bean curd with mushrooms 豆皮+菇+時蔬-燒	芝麻地瓜 Sesame Sweet Potato 芝麻+地瓜-蒸	清炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetab les	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮								812
7	五	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽米-蒸	滷味拼盤 Braised Food Platter 黑豆干+時蔬-滷	彩蔬烤麩 Colorful Vegetable Roasted Gluten 烤麩+時蔬-煮	鮮蔬高麗 Fresh Vegetables Korea 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetab les	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit							864
10	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	家鄉豆皮 Hometown Bean Curd 豆皮+時蔬-燒	滷雙結 Halogen double knot 百頁結+海帶結-滷	香甜玉米 Sweet corn 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜 vegetab les	蘿蔔湯 Radish Soup 白蘿蔔+冬菜-煮								809
11	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	香滷蘭花干 Fragrant marinated dried orchid 蘭花干+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetab les	酸菜湯 Sour Cabbage Soup 酸菜+時蔬-煮	全脂 保久 乳* milk							900
12	三	白飯 Rice 白米-蒸	家常豆腐煲 Homemade Tofu Casserole 豆腐+時蔬-煮	玉米干絲 Dried corn shreds 干絲+玉米+時蔬-炒	鮮炒花椰 Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetab les	四神湯 Four Gods Soup 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮	水果 fruit							860
13	四	台式炒麵 Taiwanese fried noodles 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 Sautéed Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	奶黃包×1 Custard bun 奶黃包-蒸	芝香芽菜 Cheese Sprouts 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜 vegetab les	香菇蔬菜湯 Mushroom Vegetable Soup 豆腐+香菇+時蔬-煮								807
14	五	薏仁飯 Barley Rice 白米+洋薏仁-蒸	叉燒豆包 Barbecued pork bean bun 豆包+時蔬-燒	塔香油腐 Tower of fragrant oil 油豆腐+時蔬-滷	時令鮮瓜 Seasonal melon 瓜+時蔬-燴	青菜 vegetab les	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮	水果 fruit							857
17	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	角螺豆皮燒 Grilled Snail with Bean Curd Skin 豆皮+時蔬-燒	客家小炒 Hakka Stir-fried 豆干+時蔬-炒	佃煮海根 Cooked Seaweed 海根+時蔬-煮	青菜 vegetab les	金菇湯 Enoki mushroom soup 金針菇+時蔬-煮								816
18	二	麥片飯 Cereal rice 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 Spicy Tofu 豆腐+時蔬-煮	茄汁豆腸 Bean Sausage with Tomato Sauce 豆腸+時蔬-煮	香燻條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetab les	薑絲鮮瓜湯 Ginger and Fresh Melon Soup 瓜+薑絲-煮	果汁 Juice							823
19	三	白飯 Rice 白米-蒸	菇菇滷麵輪 Mushroom noodle wheel 麵輪+菇+時蔬-滷	鮮蔬干丁 Dried fresh vegetables 干丁+時蔬-煮	田園時蔬 Garden Vegetables 花椰菜+時蔬-煮	青菜 vegetab les	海芽味噌湯 Sea Sprout Miso Soup 豆腐+味噌+海芽-煮	水果 fruit							878
20	四	香菇炊飯 Mushroom Rice 白米+香菇+時蔬-蒸	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken 杏片+素雞丁+時蔬-炒	椰汁豆皮 Coconut Milk Bean Curd 豆皮+時蔬-燒	炒筍片 Fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetab les	蘿蔔湯 Radish Soup 白蘿蔔+薑-煮								816
21	五	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽米-蒸	三杯油腐×1 Three cups of oil 油腐+時蔬-燒	南瓜炒年糕 Pumpkin Fried Rice Cake 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗+時蔬-炒	青菜 vegetab les	番茄蔬菜湯 Tomato Vegetable Soup 蕃茄+時蔬-煮	水果 fruit							867
24	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-滷	蔭豉炒干丁 Stir-fried Dried Chili 干丁+時蔬-炒	清爽洋芋 Fresh Potato 馬鈴薯+玉米+時蔬-煮	青菜 vegetab les	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮								809
25	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	香菇扣豆包 Mushroom Bean Curd 香菇+豆包+時蔬-煮	黑豆南瓜 Black Bean Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	菇炒花椰 Fried Cauliflower with Mushrooms 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜 vegetab les	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	果汁 Juice							807
26	三	白飯 Rice 白米-蒸	椒香豆腐 Spicy Tofu 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	東坡素肚 Donagpo Vegetarian 素肚+時蔬-煮	日式蘿蔔 Japanese radish 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetab les	蘑菇湯 Mushroom Soup 蘑菇+時蔬-煮	水果 fruit							857
27	四	番茄義大利麵 Tomato Pasta 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒X1 Italian tofu skin roast 南瓜子+豆皮-燒	時蔬豆干 Dried Vegetables with Tofu 豆干+時蔬-煮	香炒白菜 Fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetab les	味噌湯 Miso Soup 味噌+豆腐-煮	履歷 豆漿* Soy milk							885
28	五	薏仁飯 Barley Rice 白米+洋薏仁-蒸	沙茶豆腸 Shacha Bean Sausage 豆腸+時蔬-煮	茄子燒豆腐 Braised Eggplant and Tofu 豆腐+茄子+時蔬-煮	什錦燴瓜 Assorted Pumpkin Stew 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetab les	活力蔬菜湯 Vitality Vegetable Soup 香菇+時蔬+薑-煮	水果 fruit							871
31	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	咖哩豆腐煲 Curry Tofu Casserole 豆腐+時蔬-煮	紅藜毛豆 Red Quinoa Edamame 藜麥+毛豆+時蔬-煮	炒海絲 Fried Shredded Seafood 海絲+時蔬-煮	青菜 vegetab les	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 時蔬-煮								811

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※