



食家安114年4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 本公司已投保南山臺灣農產品責任險
營養師：陳柏穎 (營養字第00729號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全脂保久乳(%)	豆漿(%)	燕麥(%)	糙米(%)	水果(%)	熱量(大卡)
1	二	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	鮮菇炒干絲 Fried Shredded Mushrooms 干絲+時蔬-煮	糖醋豆皮 Sweet and Sour Bean Curd 豆皮+時蔬-煮	紅仁甘藍 Red Kernel Cabbage 高麗菜+時蔬-炒	薑絲鮮瓜湯 Ginger and Melon Soup 瓜+薑-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	843
2	三	白飯 Rice 白米-蒸	蒲燒烤麩 Barbecue bran 烤麩+時蔬-燒	茄子燒豆腐 Braised Eggplant and Tofu 豆腐+茄子+時蔬-煮	清爽洋芋 Fresh Potato 馬鈴薯+時蔬-煮	金菇湯 Enoki mushroom soup 金針菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.6	2.6	1.8	3.0	837
★清明兒童連假★												
7	一	糙米飯 Brown Rice 白米+糙米-蒸	咖哩豆腐 Curry Tofu 豆腐+時蔬-炒	京醬麵腸 Beijing Sauce Noodles and Sausage 麵腸+薑片-煮	鮮炒花椰 Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	味噌湯 Miso Soup 味噌+豆腐-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	843
8	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	椰汁豆皮 Coconut Milk Bean Curd 豆皮+時蔬-燒	酸菜豆腸 Sour Bean Sausage 酸菜+豆腸+時蔬-煮	黑椒芽菜 Black pepper sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	蘿蔔湯 Radish Soup 蘿蔔+冬菜-煮	果汁 juice	6.6	2.6	1.8	3.0	897
9	三	白飯 Rice 白米-蒸	西式豆包 Western-style bean curd 豆包+時蔬-煮	醬炒素雞 Sauteed Vegetarian Chicken 素雞+時蔬-炒	脆炒四季 Crispy Fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果 fruit	6.5	2.8	2.0	2.8	841
10	四	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	杏片油腐 Apricot slice oil 杏片+油豆腐+時蔬-燒	干丁拌醬 Dried diced sauce 素肉+干丁+時蔬-煮	蔬炒高麗 Vegetable stir-fry 高麗菜+時蔬-炒	四神湯 Four Gods Soup 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		6.4	2.6	2.0	2.8	879
11	五	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	醬燒豆腐 Braised Tofu with Soy Sauce 豆腐+時蔬-煮	泡菜炒素肚 Stir-fried vegetarian tripe with kimchi 素肚+泡菜+時蔬-炒	清炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	香菇蔬菜湯 Mushroom Vegetable Soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.7	1.9	3.0	833
14	一	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	三杯豆腸 Three cups bean sausage 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	角螺豆皮燒 Grilled Snail with Bean Curd Skin 豆皮+時蔬-燒	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-煮	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮		6.4	2.7	1.8	3.0	911
15	二	紫米飯 Purple Rice 白米+紫米-蒸	雙菇炒豆皮 Stir-fried bean curd with mushrooms 豆皮+菇+時蔬-燒	腰果烤麩 Cashew Nut Roasted Bran 腰果+烤麩+時蔬-煮	塔香海茸 Taxiang Seaweed 海茸+九層塔+時蔬-煮	蔬菜湯 Vegetable soup 時蔬-煮	全脂保久乳* milk	6.5	2.7	1.9	3.0	900
16	三	白飯 Rice 白米-蒸	客家小炒 Hakka Stir-Fried 豆干+時蔬-炒	香菇肉燥 Mushroom and Braised Pork 豆干+黃豆+素肉+香菇-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	日式蔬菜湯 Japanese Vegetable Soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.8	1.8	2.8	829
17	四	麥片飯 Cereal rice 白米+麥片-蒸	紅燒凍腐 Braised frozen rot 凍豆腐+時蔬-燒	什錦麵輪 Assorted Noodle Wheels 麵輪+時蔬-煮	葷菇花椰 Mushroom Cauliflower 花椰菜+菇-炒	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.7	1.8	2.8	882
18	五	野菇義大利麵 Wild Mushroom Pasta 麵+菇+時蔬-煮	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 Stewed Emperor Beans 皇帝豆+時蔬-煮	清脆炒筍 Crispy Fried Bamboo Shoots 筍+時蔬-炒	羅宋湯 Borscht 番茄+高麗菜-煮	水果 fruit	6.5	2.6	1.9	2.8	824
21	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	醬燒油腐X1 Braised tofu with soy sauce X1 油豆腐-燒	菇炒干絲 Stir-fried Shredded Mushrooms 菇+干絲+時蔬-煮	芝香芽菜 Cheese Sprouts 豆芽菜+時蔬-炒	金針湯 Golden needle soup 金針+時蔬-煮		6.5	3.3	1.9	2.8	876
22	二	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	鮮蔬豆腸 Fresh Vegetable Bean Sausage 豆腸+時蔬-炒	藜麥毛豆 Quinoa Edamame 毛豆+時蔬-煮	鮮炒白菜 Fried cabbage 白菜+時蔬-炒	玉米湯 Corn Soup 玉米+時蔬-煮	果汁 juice	6.5	2.7	1.8	3.0	898
23	三	白飯 Rice 白米-蒸	芝麻蘭花干 Dried sesame orchid 白芝麻+蘭花干+時蔬-炒	家鄉豆皮 Hometown Bean Curd 豆皮+時蔬-燒	翠綠四季 Green Seasons 四季豆+時蔬-炒	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果 fruit	6.5	2.8	1.8	2.9	841
24	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬-煮	薑燒麵輪 Ginger Roasted Noodles 麵輪+時蔬-燒	炒花椰 Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	時蔬湯 Vegetable Soup 白蘿蔔-煮		6.4	2.8	1.8	3.0	898
25	五	雜糧飯 Multigrain rice 白米+雜糧-蒸	沙茶豆干 Shacha Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	◎海苔燒×1 ◎Seaweed grilled × 1 海苔燒-烤	紅絲高麗菜 Red Cabbage 高麗菜+時蔬-炒	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit	6.2	2.6	2.0	3.0	814
28	一	白飯 Rice 白米-蒸	滷味拼盤 Braised Food Platter 豆干+時蔬-滷	甜醬素雞 Sweet Sauce Vegetarian Chicken 素雞+時蔬-炒	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup 味噌+豆腐-煮	履歷豆漿* Soy milk	6.4	2.7	1.9	2.8	904
29	二	椒香拌麵 Spicy pepper noodles 麵+時蔬+素絞肉-煮	南瓜子牛蒡排X1 Pumpkin Seed Burdock Steak X1 南瓜子+牛蒡排-燒	東坡素肚 Dongpo Vegetarian 素肚+時蔬-煮	咖哩寬粉 Curry Wide Noodles 寬粉+時蔬-炒	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+薑絲-煮	果汁 juice	6.4	2.7	2.0	2.8	887
30	三	白飯 Rice 白米-蒸	麻婆豆腐 Mapo Tofu 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	黑豆南瓜 Black Bean Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	飄香燴瓜 Fragrant stewed melon 瓜+時蔬-煮	番茄蔬菜湯 Tomato Vegetable Soup 番茄+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	3.2	2.0	2.8	857

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※