食家安114年6月素食菜單

食家安
地址：新北市沙止區福德一路328巷1號
總機電話：2792-5757　傳真：2792-5750

HACCP認證符合性名單A級認證　本公司已設置有旧廚餘廚處設置任務
營業額：黑心油(營業字第0054159號)

成功國中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	蛋豆魚肉(份)	全穀根莖(份)	蔬菜(份)	水果(份)	油脂(份)	堅果種子(份)	熱量(大卡)
2	一	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽米-蒸	白菜燜豆皮 Braised Cabbage with Bean Curd 白菜+豆皮-燒	大醬燒豆腐 Braised Tofu with Miso Sauce 豆腐+時蔬-煮	咖哩寬粉 Curry Wide Noodles 寬粉+時蔬-煮	青菜 vegetables	四神湯 Four Gods Soup 薏仁蓮子+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
3	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	醬燒蘭花干 Braised Dried Orchid with Sauce 蘭花干+時蔬-燒	雪菜干丁 Dried Snow Vegetable 雪菜+干丁+時蔬-炒	香炒鮮瓜 Fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	果汁 Juice	6.5	2.5	1.7	3.0			829
4	三	白飯 Rice 白米-蒸	紅燒凍腐 Braised frozen rot 凍豆腐+時蔬-燒	燉煮皇帝豆 Stewed Emperor Beans 扁蒲豆+時蔬-煮	脆炒花椰 Crispy Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
5	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+高肉+時蔬-蒸	杏片油腐 Apricot slice oil 杏片+凍豆腐+時蔬-燒	什錦麵輪 Assorted Noodle Wheels 麵輪+時蔬-煮	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	金針湯 Golden needle soup 金針菇+時蔬-煮		6.4	3.1	1.8	2.8			852
6	五	糙米飯 Brown Rice 白米+糙米-蒸	竹筍炒豆干 Bamboo shoots fried with tofu 豆干+高肉絲+時蔬-燒	甜醬素雞 Sweet Sauce Vegetarian Chicken 高麗+時蔬-炒	翠綠四季 Green Seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		837
9	一	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	茄汁豆腸 Bean Sausage with Tomato Sauce 豆腸+時蔬-煮	黑椒毛豆荚 Black pepper edamame pods 毛豆荚-煮	香滷海根 Spicy marinated seaweed 海根+時蔬-滷	青菜 vegetables	味噌湯 Miso Soup 時蔬+豆腐-煮		6.5	2.5	1.9	2.8			876
10	二	番茄義大利麵 Tomato Pasta 麵+高麗肉+蘑菇+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Grilled Omelette X1 南瓜子+什錦燒-燒	京醬麵腸 Beijing Sauce Noodles and Sausage 麵輪+腸片-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	全脂保久乳* milk	6.5	2.5	1.8	3.0		1.0	960
11	三	白飯 Rice 白米-蒸	糖醋雞丁 Sweet and Sour Chicken 高麗+時蔬-炒	沙茶豆干 Shacha Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	清炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish Soup 白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
12	四	麥片飯 Cereal rice 白米+麥片-蒸	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬-煮	泡菜炒素肚 Stir-fried vegetarian tripe with kimchi 高肚+泡菜+時蔬-炒	芝香芽菜 Cheese Sprouts 豆芽菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 甜菜+時蔬-煮		6.4	3.3	1.8	3.0			879
13	五	薏仁飯 Barley Rice 白米+洋薏仁-蒸	蒲燒烤麩 Barbecue bran 烤麩+時蔬-燒	黑豆南瓜 Black Bean Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	鮮蔬炒筍 Fried bamboo shoots with fresh vegetables 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸菜湯 Sour Cabbage Soup 酸菜+時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		897
16	一	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	醬燒油腐X1 Braised tofu with soy sauce X1 凍豆腐-燒	香菇肉燥 Mushroom and Braised Pork 豆干+高肉+香菇-煮	香炒高麗 Fried Korean 高麗菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	大滷湯 Big stew 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			869
17	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	打拋豆皮 Beat tofu skin 豆皮+時蔬-煮	◎海苔燒×1 ◎Seaweed grilled × 1 海苔燒-烤	彩繪鮮蔬 Painted fresh vegetables 時蔬-煮	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬+時蔬-煮	果汁 Juice	6.4	2.5	1.8	2.8			897
18	三	白飯 Rice 白米-蒸	酸菜豆腸 Sour Bean Sausage 酸菜+豆腸+時蔬-煮	花生麵筋 Peanut Gluten 花生+麵筋-煮	時令條豆 Seasonal beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish Soup 蘿蔔+冬菜-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		837
19	四	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	番茄凍腐 Tomato Frozen Rot 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒雙結 Braised Double Knot 百頁結+時蔬-滷	鮮菇燴瓜 Mushroom and Cucumber Stew 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Mushroom Vegetable Soup 香菇+時蔬+薑-煮		6.5	3.2	1.9	3.0			878
20	五	糙米飯 Brown Rice 白米+糙米-蒸	醬爆豆干 Sautéed Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	香椿豆腐 Spicy Tofu 豆腐+時蔬-煮	鮮炒花椰 Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
23	一	燕麥飯 Oatmeal 白米+燕麥-蒸	腰果烤麩 Cashew Nut Roasted Bran 腰果+烤麩+時蔬-煮	雙菇炒豆皮 Stir-fried bean curd with mushrooms 豆皮+菇+時蔬-燒	日式蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	豆腐味噌湯 Tofu Miso Soup 時蔬+豆腐+海芽-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
24	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	鹹甘炒素雞 Fried vegetarian chicken with salty and sweet sauce 高麗+時蔬-炒	鮮蔬干絲 Fresh Vegetable Shreds 干絲+時蔬-煮	香甜玉米 Sweet corn 玉米+時蔬-燒	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice	6.5	2.5	1.7	2.8			811
25	三	白飯 Rice 白米-蒸	香滷油腐 Fragrant marinated oil 豆腐+時蔬-滷	咖哩麵腸 Curry Noodles 麵輪+時蔬-煮	田園炒菇 Fried Garden Mushrooms 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	榨菜湯 Mustard tuber soup 榨菜+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	3.2	2.0	2.8	1.0		924
26	四	麥片飯 Cereal rice 白米+麥片-蒸	菇菇滷麵輪 Mushroom noodle wheel 麵輪+菇+時蔬-滷	客家小炒 Hakka Stir-fried 豆干+時蔬-炒	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	義式蔬菜湯 Italian Vegetable Soup 時蔬-煮	麗源豆漿* Soy milk	6.5	3.0	1.9	3.0			863
27	五	台式炒麵 Taiwanese fried noodles 麵+時蔬+高肉絲-炒	洋芋燉豆腐 Potato stewed with tofu 凍豆腐+馬鈴薯+時蔬-燒	藜麥毛豆 Quinoa Edamame 毛豆+時蔬-煮	炒筍片 Fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
30	一	白飯 Rice 白米-蒸	義式豆皮 Italian Bean Curd 豆皮+時蔬-煮	東坡素肚 Dongpo Vegetarian 高肚+時蔬-煮	清炒芽菜 Stir-fried sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811

未使用輻射污染食品

本公司將全面使用「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※