食家安115年5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　本公司已投保南山壹億團產品責任險
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
4	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	和風燉煮 Japanese Style Stew 油豆腐+時蔬-煮	糖醋素雞丁 Sweet & Sour Vegan Chicken Dices 素雞丁+時蔬-炒	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetable	日式蔬菜湯* Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	履歷豆漿* Resume Soy Milk
5	二	椒香拌麵 Pepper Spiced Noodles 麵+時蔬+素絞肉-炒	茄汁豆腸 Tomato Sauce Soy Intestine 豆腸+時蔬-煮	鮮蔬百頁 Fresh Veggies with Tofu Skin 百頁+時蔬-煮	蔬炒高麗 Stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	大滷湯* Large Lu Soup 豆腐+時蔬-煮	果汁 juice
6	三	白飯 Rice 白米-蒸	咖哩麵腸 Curry Wheat Gluten 麵腸+時蔬-煮	腰果凍腐 Cashew & Frozen Tofu 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	香炒芽菜 Stir-fried bean sprouts 豆芽菜-煮	青菜 vegetable	清香蔬菜湯 Clear Veg Soup 時蔬-煮	水果 fruit
7	四	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	滷香麵輪 Braised Gluten Rings 麵輪+時蔬-滷	豆包炒雪菜 Tofu Skin with Pickled Greens 豆包+時蔬-炒	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜 vegetable	白玉雞湯 White Jade Soup 白蘿蔔+薑-煮	
8	五	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	四喜烤麩 Braised Kao Fu 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	螞蟻上樹 Ants climbing the tree 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetable	時蔬湯 Seasonal Veg Soup 時蔬-煮	水果 fruit
11	一	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	瓜仔干丁 Dried Melon & Tofu Dices 干丁+時蔬+素肉-煮	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Mixed Bake x1 南瓜子+什錦燒-燒	香甜玉米 Sweet Corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetable	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮	
12	二	麥片飯* Oatmeal Rice 白米+麥片-蒸	鹹香素肚 Salty Vegan Tripe 素肚+時蔬-煮	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-煮	脆炒白菜 Crispy stir-fried cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜 vegetable	活力蔬菜湯 Energy Veggie Soup 時蔬-煮	全脂保久乳* milk
13	三	白飯 Rice 白米-蒸	家常豆腐 Homestyle Tofu 豆腐+時蔬+素肉-煮	香滷蘭花干 Braised Lan Hua Gan 蘭花干+時蔬-滷	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	香菇蔬菜湯 Mushroom & Veg Soup 菇+時蔬+薑-煮	水果 fruit
14	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	香滷油腐×1 Braised Fried Tofu x1 油豆腐-滷	醬爆豆干 Sauce Fried Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetable	昆布湯 Kelp Soup 海芽+薑-煮	
15	五	五穀飯* Five grain rice 白米+五穀米-蒸	沙茶炒麵腸 Shacha Wheat Gluten 麵腸+時蔬-炒	香燒豆腐 Braised Tofu 豆腐+時蔬-燒	蔬炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	蘿蔔湯 Carrot soup 白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit
18	一	紫米飯 Purple rice 白米+紫米-蒸	◎芝麻海苔燒×1 Sesame Seaweed Bake x1 芝麻+海苔燒-烤	塔香豆干 Basil Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	清炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜 vegetable	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	
19	二	番茄義大利麵 Tomato Spaghetti 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	蔬炒豆包 Stir-fried Tofu Skin 豆包+時蔬-炒	香炒素雞丁 Vegan Chicken Dices 素雞丁+時蔬-炒	玉米花椰 Corn and cauliflower 花椰菜+玉米-炒	青菜 vegetable	味噌豆腐湯* Miso Tofu Soup 味噌+豆腐-煮	豆漿* soy milk
20	三	白飯 Rice 白米-蒸	郁香素肚 Fragrant Vegan Tripe 素肚+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa & Edamame 毛豆+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame Sprouts 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜 vegetable	薑絲海芽湯 Seaweed Sprout Soup 海芽+薑-煮	水果 fruit
21	四	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	客家小炒 Vegan Hakka Stir-fry 豆干+時蔬-炒	飄香麵輪 Fragrant Gluten Rings 麵輪+時蔬-煮	脆炒高麗 Crispy stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	鮮瓜湯 Fresh Gourd Soup 瓜+薑-煮	
22	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	香嫩豆腐 Tender Tofu 豆腐+時蔬-煮	花瓜素雞 Pickled Cucumber Vegan Chicken 素雞+時蔬-煮	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetable	筍子湯 Bamboo Shoot Soup 筍-煮	水果 fruit
25	一	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	雙色干絲 Two-color Shredded Tofu 干絲+時蔬-炒	南瓜炒年糕 Pumpkin Rice Cakes 年糕+南瓜+毛豆-炒	香滷海帶 Braised Kelp 海帶+時蔬-滷	青菜 vegetable	玉米湯 Corn soup 玉米+時蔬-煮	
26	二	五穀飯* Five grain rice 白米+五穀米-蒸	番茄凍腐 Tomato Frozen Tofu 豆腐+時蔬-煮	醬燒麵腸 Braised Wheat Gluten 麵腸+時蔬-燒	鮮瓜冬粉 Fresh melon vermicelli 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜 vegetable	味噌海芽湯 Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	果汁 juice
27	三	白飯 Rice 白米-蒸	花生滷黑豆干 Braised Black Tofu with Peanuts 花生+黑豆干-滷	香蔬豆皮 Veggies with Tofu Skin 豆皮+時蔬-炒	鮮炒高麗 Stir-fried cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	菇菇湯 Mushroom soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit
28	四	海苔香鬆飯 Seaweed Floss Rice 白米+香鬆-蒸	蒲燒烤麩 Kabayaki Roasted Bran 烤麩+時蔬-燒	酸菜豆腸 Pickled Greens Soy Intestine 豆腸+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜 vegetable	酸辣湯 Hot & Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	
29	五	麥片飯* Oatmeal Rice 白米+麥片-蒸	三杯豆腐 Three Cup Tofu 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 Black Bean & Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	香炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	什錦蔬菜湯 Mixed Veggie Soup 時蔬-煮	水果 fruit

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※