食家安114年11月素食菜單 成功國中

HACCP稽核符合性名單A級認證　本公司已投保南山產傷團產品責任險
廠址:新北市汐止區福德一路328巷1號　營養師:葉心儀(營養字第005415號)　服務電話:2792-5757　傳真:2792-5750

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
3	一	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	打拋干丁 Dried diced vegetables 干丁+毛豆+時蔬-炒	飄香素肚 Fragrant Vegetarian Belly 素肚+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.6	1.8	3.0			816
4	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	什錦麵輪 Assorted noodle wheels 麵輪+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish soup 蘿蔔+薑-煮	果汁 Juice	6.5	2.5	1.7	3.0			820
5	三	白飯 Rice 白米-蒸	醬燒麵腸 Braised Noodles and Sauce 麵腸+時蔬-煮	豆包炒雪菜 Stir-fried Snow Vegetables with Bean Curd 豆包+時蔬-炒	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果 fruit	6.1	2.5	1.8	2.8	1.0		846
6	四	椒香拌麵 Pepper Noodles 麵+時蔬+素絞肉-煮	滷味拼盤 Braised Food Platter 黑豆干+時蔬-煮	腰果素雞丁 Cashew Vegetarian Chicken 腰果+素雞丁+時蔬-炒	鮮炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	清爽鮮瓜湯 Refreshing fresh melon soup 瓜+薑-煮	履歷豆漿 soy milk	6.4	3.3	1.8	2.8			867
7	五	糙米飯 brown rice 白米+糙米-蒸	菇菇炒豆皮 Stir-fried bean curd with mushrooms 豆皮+時蔬-炒	義式烤麩 Italian gluten 烤麩+時蔬-煮	翠綠花椰 Green broccoli 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
10	一	燕麥飯 Oatmeal rice 白米+燕麥-蒸	香椿豆腐 Fragrant Tofu 豆腐+時蔬-煮	豆干小炒 Stir-fried Dried Tofu 豆干+時蔬-炒	香炒海絲 Stir-fried Shredded Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Mushroom and Vegetable Soup 香菇+時蔬+薑-煮		6.5	2.5	1.9	2.8			816
11	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	酸菜豆腸 Pickled Bean Sausage 豆腸+時蔬-煮	芝麻蘭花干 Dried sesame orchid 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 stewed radish 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	全脂保久乳 milk	6.5	2.6	1.8	3.0		1.0	910
12	三	白飯 Rice 白米-蒸	鹹甘炒素雞 Salty and Sweet Stir-fried Vegetarian Chicken 素雞+時蔬-炒	紅燒凍腐 Braised frozen tofu 凍豆腐+時蔬-燒	脆炒花椰 Crispy Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金菇湯 Golden Mushroom Soup 金針菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.4	1.8	2.9	1.0		871
13	四	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	沙茶干絲 Shacha Dried Shredded Vegetables 干絲+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	鐵板芽菜 Iron Plate Sprouts 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp soup 海芽+薑-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816
14	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	筍香油腐 Bamboo shoots and fragrant oil tofu 油豆腐+時蔬-煮	白菜燜豆包 Braised Cabbage and Bean Curd 豆包+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-燒	青菜 vegetables	活力鮮蔬湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.6	2.0	3.0	1.0		874
17	一	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	泡菜炒素肚 Kimchi Stir-fried Veggie Tripe 素肚+泡菜+時蔬-炒	黑豆南瓜 Black Bean Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	時令燴瓜 Seasonal Braised Melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑絲-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			809
18	二	小米飯 Millet rice 白米+小米-蒸	麻婆豆腐 Mapo Tofu 豆腐+時蔬+素肉-煮	蒲燒烤麩 BBQ gluten 烤麩+時蔬-燒	芝香海根 Zhixiang Haigen 海根+時蔬-煮	青菜 vegetables	義式鮮蔬湯 Italian Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice	6.4	2.5	1.8	2.8			807
19	三	白飯 Rice 白米-蒸	香菇肉燥 Braised Pork with Mushrooms 豆干+素肉+香菇-煮	咖哩麵腸 Curry Noodles 麵腸+時蔬-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh Melon Soup 瓜+薑-煮	水果 fruit	6.3	3.3	1.7	2.6	1.0		908
20	四	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	鮮蔬干絲 Fresh vegetable shreds 干絲+時蔬-煮	香炒素雞丁 Stir-fried vegetarian chicken 素雞丁+時蔬-炒	鮮蔬高麗 Fresh Vegetables Korea 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	什錦蔬菜湯 Mixed Vegetable Soup 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
21	五	白醬野菇義大利麵 Wild Mushroom Pasta with White Sauce 麵+菇+時蔬-煮	醬爆豆干 Sautéed Dried Tofu with Soy Sauce 豆干+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Omelette 南瓜子+什錦燒-燒	炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
24	一	燕麥飯 Oatmeal rice 白米+燕麥-蒸	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-煮	塔香百頁 Tower incense bean curd sheets 百頁+時蔬-煮	田園炒菇 Garden Stir-fried Mushrooms 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 時蔬-煮		6.3	2.6	1.7	2.6			796
25	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	青蔬干絲 Dried shredded green vegetables 干絲+時蔬-煮	花生麵筋 Peanut gluten 花生+麵筋-煮	和風蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	金針湯 Golden Needle Soup 金針+時蔬-煮	果汁 Juice	6.5	2.5	1.8	3.0			823
26	三	白飯 Rice 白米-蒸	三杯豆腸 Three cups bean sausage 豆腸+九層塔+時蔬-煮	菇菇麵輪 Mushroom Noodle Wheel 麵輪+菇+時蔬-煮	清炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka rice noodle soup 米粉+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
27	四	海苔紫米拌飯 Seaweed and black rice rice 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	客家小炒 Hakka Stir-fry 豆干+時蔬-炒	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬-煮	紅仁甘藍 Red Kernel Cabbage 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 味噌+菇-煮		6.4	2.4	1.8	3.0			808
28	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	香燒油腐 x 1 Incense burning oil tofu 油豆腐-燒	南瓜炒年糕 Pumpkin Fried Rice Cake 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	白玉湯 White Jade Soup 白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867

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※