食家安

食家安114年1+2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　本公司已投保南山產傷產品責任險
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
2	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	茄汁豆腸 Tomato Sausage 豆腸+時蔬-煮	義式烤麩 Italian gluten 烤麩+時蔬-煮	蔬炒花椰 Stir-fried cauliflower with vegetables 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	白玉湯 White Jade Soup 白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit
5	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	香滷油腐 Fragrant braised tofu 油豆腐+時蔬-煮	椒香毛豆莢 Spicy Edamame Pods 毛豆莢-煮	塔香海茸 Basil Seaweed 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜 vegetables	味噌湯 Miso soup 味噌+豆腐-煮	履歷豆漿 Soy milk
6	二	椒香拌麵 Spicy Mixed Noodles 麵+時蔬+素絞肉-炒	菇炒豆皮 Stir-fried mushrooms with bean curd sheets 豆皮+菇-炒	沙茶干絲 Shacha dried tofu strips 干絲+時蔬-煮	翠綠四季 Verdant in all seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	活力鮮蔬湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice
7	三	白飯 White rice 白米-蒸	蒲燒烤麩 Grilled wheat bran 烤麩+時蔬-燒	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	水果 fruit
8	四	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	什錦麵輪 Assorted toaster 麵輪+時蔬-煮	鮮香干丁 Fresh and fragrant dried tofu cubes 干丁+海帶+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果 fruit
9	五	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	大醬燒豆腐 Braised Tofu with Soybean Paste 豆腐+時蔬-煮	糖醋素雞丁 Sweet and Sour Vegetarian Chicken 素雞丁+時蔬-炒	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	玉米湯 Corn soup 玉米+時蔬-煮	
12	一	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	花瓜素雞 Cucumber vegetarian chicken 素雞+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	
13	二	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	鹹香素肚 Salty and fragrant vegetarian tripe 素肚+時蔬-煮	蔬香豆包 Vegetable-flavored bean buns 豆包+時蔬-煮	香炒脆筍 Stir-fried crispy bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	全脂保久乳 Milk
14	三	白飯 White rice 白米-蒸	南瓜炒年糕 Pumpkin stir-fried rice cake 南瓜+年糕+毛豆-炒	香燒油腐×1 Fragrant roasted tofu 油豆腐-燒	紅絲甘藍 Red kale 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit
15	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	爆炒豆皮 Stir-fried bean curd sheets 豆皮+時蔬-炒	滷香豆干 Braised Tofu 黑豆干+時蔬-煮	田園炒菇 Stir-fried mushrooms in the countryside 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	清香蔬菜湯 Fragrant Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit
16	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 Peanut gluten 花生+麵筋-煮	香甜玉米 Sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	海芽味噌湯 Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	
19	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	香炒素雞丁 Stir-fried vegetarian chicken cubes 素雞丁+時蔬-炒	香菇肉燥 Mushroom and minced meat 豆干+素肉+香菇-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and sour soup 豆腐+時蔬-煮	
20	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	香椿豆腐 Fragrant Tofu 豆腐+時蔬-煮	香燒麵腸 Braised Sausage 麵腸+時蔬-煮	香燜四季 Braised Four Seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	豆漿 Soy milk
21	三	白飯 White rice 白米-蒸	飄香麵輪 Fragrant dough roller 麵輪+時蔬-煮	鮮蔬干絲 Fresh Vegetable Shreds 干絲+時蔬-炒	清炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp soup 海芽+薑-煮	水果 fruit
22	四	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬+素肉-煮	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Stew 南瓜子+什錦燒-燒	清香炒筍 Fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	
23	五	番茄義大利麵 Tomato Spaghetti 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	醬爆豆干 Stir-fried tofu with soy sauce 豆干+時蔬-煮	塔香百頁 Basil Incense 百頁+時蔬-煮	和風蘿蔔 Japanese-style radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit
★放寒假★								
2/23	一	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	四喜烤麩 Four Delights Roasted Gluten 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	豆干小炒 Stir-fried dried tofu 豆干+時蔬-炒	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金針湯 Golden Needle Soup 金針+時蔬-煮	
24	二	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-煮	咖哩麵腸 Curry Sausage 麵腸+時蔬-煮	時令燴瓜 Seasonal Stewed Melon 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Shiitake mushroom and vegetable soup 香菇+時蔬-煮	果汁 Juice
25	三	白飯 White rice 白米-蒸	酸菜豆腸 Sauerkraut and Bean Sausage 豆腸+時蔬-煮	芝麻蘭花干 Sesame Orchid Dried 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	椒香芽菜 Spicy Sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit
26	四	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	蔬炒素肚 Stir-fried vegetarian tripe 素肚+時蔬-炒	醬香豆腐 Braised Tofu with Soy Sauce 豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 Korean Fresh Vegetables 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯 Big Braising Broth 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit
★和平紀念日補假★								

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※