食家安

食家安115年3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	一	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	和風燉煮 Japanese-style stewing 油豆腐+時蔬-煮	三杯麵腸 Three-cup sausage 麵腸+時蔬-燒	滷海根 Halogen 海根+時蔬-滷	青菜 vegetables	味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup 味噌+豆腐-煮	
3	二	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	麻油素雞 Sesame Oil Vegetarian Chicken 素雞+時蔬-煮	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-燒	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vitality Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice
4	三	白飯 White rice 白米-蒸	香蔬豆皮 Fragrant Vegetable Bean Curd Sheets 豆皮+時蔬-炒	鮮蔬干絲 Fresh Vegetable Shreds 干絲+時蔬-炒	香炒花椰 Stir-fried cauliflower 花椰菜+玉米-炒	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮	水果fruit
5	四	肉燥麵疙瘩 Minced meat noodles 麵+時蔬+素絞肉-煮	什錦麵輪 Assorted toaster 麵輪+時蔬-煮	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	金針蔬菜湯 Daylily and Vegetable Soup 金針+時蔬-煮	履歷豆漿Soy milk
6	五	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	鮮蔬百頁 Fresh Vegetable Tofu Skin 百頁十時蔬-煮	香炒素雞丁 Stir-fried vegetarian chicken cubes 素雞丁+時蔬-炒	清香高麗 Fragrant Korean 高麗菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and sour soup 豆腐+時蔬-煮	水果fruit
9	一	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	蒲燒烤麩 Grilled wheat bran 烤麩+時蔬-燒	黑豆南瓜 Black bean pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	螞蟻上樹 Ants Climbing a Tree 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	
10	二	番茄義大利麵 Tomato Spaghetti 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	紅燒豆腸 Braised Bean Curd Sausage 豆腸+時蔬-燒	◎芝麻海苔燒×1 Sesame Seaweed Grill 芝麻+海苔燒-烤	清香炒筍 Fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+干丁+時蔬-炒	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp soup 海芽+薑-煮	全脂保久乳 milk
11	三	白飯 White rice 白米-蒸	義式豆皮 Italian tofu skin 豆包+時蔬-煮	鹹香素肚 Salty and fragrant vegetarian tripe 素肚+時蔬-煮	翠綠四季 Verdant in all seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish Soup 白蘿蔔+薑-煮	水果fruit
12	四	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	香嫩豆腐 Fragrant and tender tofu 豆腐+時蔬-煮	花瓜素雞 Cucumber vegetarian chicken 素雞+時蔬-煮	蔬香花椰 Vegetable and floret 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	清香蔬菜湯 Fragrant Vegetable Soup 時蔬-煮	水果fruit
13	五	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	豆干小炒 Stir-fried dried tofu 豆干+時蔬-炒	南瓜炒年糕 Pumpkin stir-fried rice cake 年糕+南瓜+毛豆-炒	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Shiitake mushroom and vegetable soup 菇+時蔬+薑-煮	
16	一	紫米飯 Purple rice 白米+紫米-蒸	豆包炒雪菜 Stir-fried bean curd with pickled mustard greens 豆包+時蔬-炒	香滷麵輪 Spiced Noodle Roll 麵輪+時蔬-煮	香炒鮮瓜 Stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	什錦蔬菜湯 Mixed vegetable soup 時蔬-煮	
17	二	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	糖醋素雞丁 Sweet and Sour Vegetarian Chicken 素雞丁+時蔬-炒	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	鮮炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and seaweed soup 海芽+薑-煮	豆漿Soy milk
18	三	白飯 White rice 白米-蒸	雙色干絲 Two-color dried silk 干絲+時蔬-炒	塔香百頁 Basil Tofu 百頁+時蔬-煮	清炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	水果fruit
19	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Stew 南瓜子+什錦燒-燒	沙茶炒麵腸 Satay Fried Noodles 麵腸+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+蒟蒻+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	
20	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	菇炒豆皮 Stir-fried mushrooms with bean curd sheets 豆皮+時蔬-炒	咖哩豆腐 Curry Tofu 豆腐+時蔬-煮	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果fruit
23	一	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	瓜仔干丁 Dried melon seeds 干丁+時蔬+素肉-煮	花生麵筋 Peanut gluten 花生+麵筋-煮	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	大滷湯 Big Braising Broth 豆腐+時蔬-煮	
24	二	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	四喜烤麩 Four Delights Roasted Gluten 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	酸菜豆腸 Sauerkraut and Bean Sausage 豆腸+時蔬-煮	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽味噌湯 Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	果汁Juice
25	三	白飯 White rice 白米-蒸	玉米干絲 Dried corn shreds 干絲+玉米-煮	郁香素肚 Fragrant vegetarian belly 素肚+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗+時蔬-炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮	水果fruit
26	四	海苔紫米拌飯 Seaweed and purple rice rice 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	茄汁凍腐 Tomato sauce frozen tofu 豆腐+時蔬-煮	京醬銀芽 Beijing-style bean sprouts 時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 Stir-fried tofu with soy sauce 豆干+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish Soup 白蘿蔔+薑-煮	
27	五	麥片飯 cereal rice 白米+麥片-蒸	蔬炒豆包 Stir-fried vegetable bean buns 豆包+時蔬-炒	飄香麵輪 Fragrant dough roller 麵輪+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	水果fruit
30	一	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	醬燒麵腸 Braised Noodle Sausage 麵腸+時蔬-燒	客家小炒 Hakka stir-fry 豆干+時蔬-炒	香炒芽菜 Stir-fried bean sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	
31	二	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬+素肉-煮	香滷蘭花干 Spiced Orchid Dried Tofu 蘭花干+時蔬-滷	田園時蔬 Garden Vegetables 時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	果汁Juice

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※