食家安115年4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	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)
1	三	白飯 Rice 白米-蒸	四喜烤麩 Four Delights Roasted Gluten 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	瓜仔干丁 Dried melon seeds 干丁+時蔬+素肉-煮	鮮炒白菜 Stir-fried cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜vegetables	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮	水果fruit	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0		884
2	四	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-燒	麻油素雞 Sesame Oil Vegetarian Chicken 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 芽菜+時蔬-炒	青菜vegetables	海芽味噌湯 Seaweed Miso Soup 味噌+海芽-煮		6.5	2.5	2.0	3.0			828
★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★															
7	二	DIY肉燥麵 DIY Minced Noodles 麵-煮	香菇肉燥 Mushroom and Minced Meat 豆干+素肉+香菇-煮	蔬炒素肚 Stir-fried vegetarian tripe 素肚+時蔬-炒	香滷海根 Spiced Seaweed 海根+時蔬-滷	青菜vegetables	金針鮮蔬湯 Golden Needle Vegetable Soup 金針+時蔬-煮	果汁juice	6.3	2.5	2.1	2.8			807
8	三	白飯 Rice 白米-蒸	香蔬豆皮 Fragrant Vegetable Bean Curd Sheets 豆皮+時蔬-炒	滷香麵輪 Braised noodle roll 麵輪+時蔬-滷	香燜條豆 Braised Beans 四季豆+時蔬-煮	青菜vegetables	豆腐味噌湯 Tofu Miso Soup 豆腐+味噌-煮	水果fruit	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0		884
9	四	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	玉米干絲 Dried corn shreds 干絲+玉米-煮	蔬炒高麗 Stir-fried Korean Vegetables 高麗菜+時蔬-炒	青菜vegetables	清甜時蔬湯 Sweet and refreshing vegetable soup 時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	3.0			828
10	五	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	客家小炒 Hakka stir-fry 豆干+時蔬-炒	糖醋素雞丁 Sweet and Sour Vegetarian Chicken 素雞丁+時蔬-炒	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜vegetables	海芽湯 Seaweed Soup 海芽+薑-煮	水果fruit	6.5	2.5	2.3	2.9	1.0		891
13	一	麥片飯 cereal rice 白米+麥片-蒸	蒲燒烤麩 Grilled wheat bran 烤麩+時蔬-燒	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-煮	青菜vegetables	清香蔬菜湯 Fragrant Vegetable Soup 時蔬-煮	履歷豆漿Soy milk	6.4	3.3	2.0	2.8			872
14	二	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	豆包炒雪菜 Stir-fried bean curd with pickled mustard greens 豆包+時蔬-炒	花生麵筋 Peanut gluten 花生+麵筋-煮	佃煮蘿蔔 Cooked Radish 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜vegetables	玉米湯 Corn soup 玉米+馬鈴薯-煮	全脂保久乳milk	6.4	2.5	2.0	2.8		1.0	892
15	三	白飯 Rice 白米-蒸	三杯豆腐 Three Cup Tofu 豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	螞蟻上樹 Ants Climbing a Tree 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜vegetables	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果fruit	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
16	四	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	鹹香素肚 Salty and fragrant vegetarian tripe 素肚+時蔬-煮	義式豆皮 Italian tofu skin 豆包+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗+時蔬-炒	青菜vegetables	味噌湯 Miso soup 味噌+豆腐-煮		6.5	2.5	2.2	3.0			833
17	五	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	沙茶炒麵腸 Satay Fried Rice Noodles 麵腸+時蔬-炒	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬+素肉-煮	鮮蔬花椰 Fresh vegetables and cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜vegetables	大滷湯 Big Braising Broth 豆腐+時蔬-煮	水果fruit	6.5	2.5	2.1	2.8	1.0		881
20	一	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	塔香百頁 Basil Incense 百頁+時蔬-煮	什錦麵輪 Assorted toaster 麵輪+時蔬-煮	鐵板芽菜 Sizzling Bean Sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜vegetables	蘿蔔湯 Radish Soup 白蘿蔔+薑-煮		6.5	2.5	2.2	2.8			824
21	二	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Stew 南瓜子+什錦燒-燒	醬爆豆干 Stir-fried tofu with soy sauce 豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 鮮瓜+豆製品-煮	青菜vegetables	薑絲海芽湯 Ginger and seaweed soup 海芽+薑-煮	豆漿Soy milk	6.4	3.3	2.0	2.8			872
22	三	白飯 Rice 白米-蒸	鮮蔬干絲 Fresh Vegetable Shreds 干絲+時蔬-炒	咖哩豆腐 Curry Tofu 豆腐+時蔬-煮	炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-煮	青菜vegetables	元氣蔬菜湯 Energizing Vegetable Soup 玉米+馬鈴薯-煮	水果fruit	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0		874
23	四	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	鮮蔬豆皮 Fresh Vegetable Bean Curd Sheets 豆皮+時蔬-煮	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-燒	青菜vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+薑-煮		6.5	2.5	2.2	3.0			833
24	五	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	香炒素雞丁 Stir-fried vegetarian chicken cubes 素雞丁+時蔬-炒	滷黑豆干 Braised Black Bean Curd 黑豆干-滷	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+豆腐+時蔬-煮	水果fruit	6.4	2.5	2.3	2.8	1.0		879
27	一	麥片飯 cereal rice 白米+麥片-蒸	茄汁凍腐 Tomato sauce frozen tofu 凍豆腐+時蔬-燒	◎芝麻海苔燒×1 Sesame Seaweed Grill 芝麻+海苔燒-烤	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜vegetables	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮		6.4	2.5	2.2	2.8			817
28	二	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	香滷蘭花干 Spiced Orchid Dried Tofu 蘭花干+時蔬-滷	雪菜年糕 Snow cabbage rice cake 雪裡紅+年糕+素肉-炒	蔬香高麗 Vegetable-flavored Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜vegetables	香菇蔬菜湯 Shiitake mushroom and vegetable soup 菇+時蔬+薑-煮	果汁juice	6.3	2.5	2.1	2.8			807
29	三	白飯 Rice 白米-蒸	香燒油腐×1 Fragrant roasted tofu 油豆腐-燒	蔬香豆包 Vegetable-flavored bean buns 豆包+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	6.5	2.5	2.0	2.8	1.0		879
30	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	大醬燒豆腐 Braised Tofu with Soybean Paste 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 Black bean pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	飄香燴瓜 Fragrant Stewed Melon 瓜+時蔬-炒	青菜vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	水果fruit	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0		874

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※