食家安115年6月素食菜單

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圓產品責任險
營養師:葉心儀(營養字第005415號)

成功國中

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	一	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	香燒豆腐 Braised tofu 凍豆腐+時蔬-燒	豆包炒雪菜 Stir-fried bean curd with pickled mustard greens 豆包+時蔬-炒	香炒海帶 Stir-fried kelp 海帶+時蔬-炒	青菜 vegetable	豆腐味噌湯 Tofu Miso Soup 豆腐+味噌-煮		6.5	2.5	2.2	2.8			824
2	二	小米飯 millet rice 白米+小米-蒸	紅燒豆腸 Braised Bean Curd Sausage 豆腸+時蔬-燒	蒲燒烤麩 Pu BBQ bran 烤麩+時蔬-燒	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetable	玉米湯 corn soup 玉米+時蔬-煮	果汁 juice	6.5	2.5	2.0	3.0			828
3	三	白飯 Rice 白米-蒸	雙色干絲 Two-color dried silk 干絲+時蔬-炒	沙茶炒麵腸 Satay Fried Noodles 麵腸+時蔬-炒	玉米花椰 Corn cauliflower 花椰菜+玉米-炒	青菜 vegetable	時蔬湯 Seasonal vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
4	四	招牌油飯 Signature Oil Rice 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	◎芝麻海苔燒×1 Sesame Seaweed Grill 芝麻+海苔燒-烤	塔香豆干 Basil-flavored Dried Tofu 豆干+時蔬-煮	清香高麗 Fragrant Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	香菇蔬菜湯 Shiitake mushroom and vegetable soup 菇+時蔬+薑-煮		6.5	2.5	2.2	2.8			824
5	五	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	和風燉煮 Japanese-style stew 油豆腐+時蔬-煮	郁香素肚 Fragrant vegetarian belly 素肚+時蔬-煮	田園時蔬 Garden Vegetables 南瓜+時蔬-炒	青菜 vegetable	鮮筍湯 Fresh bamboo shoot soup 筍+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0		888
8	一	麥片飯* Oatmeal Rice 白米+麥片-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	香炒素雞丁 Stir-fried vegetarian chicken cubes 素雞丁+時蔬-炒	翠綠四季 green four seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetable	鮮瓜湯 Fresh melon soup 瓜+薑-煮		6.5	2.5	2.3	2.9			831
9	二	番茄義大利麵 Tomato Spaghetti 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	香滷蘭花干 Spiced Orchid Dried Tofu 蘭花干+時蔬-滷	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	香炒芽菜 Stir-fried bean sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetable	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮	全脂保久乳* milk	6.4	2.5	2.0	2.8		1.0	892
10	三	白飯 Rice 白米-蒸	鮮蔬豆皮 Fresh Vegetable Bean Curd Sheets 豆皮+時蔬-煮	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 vegetable	菇菇湯 Mushroom soup 菇+時蔬-煮	水果 fruit	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		872
11	四	五穀飯* Five grain rice 白米+五穀米-蒸	三杯豆腐 Three cups of tofu 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 peanut gluten 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	海芽湯 Sea bud soup 海芽+薑-煮		6.3	2.5	2.1	2.8			807
12	五	燕麥飯* Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	客家小炒 Hakka stir-fry 豆干+時蔬-炒	番茄凍腐 Tomato frozen rot 豆腐+時蔬-煮	冬粉燴瓜 Glass noodles with cucumber 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜 vegetable	白玉湯 White jade soup 白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit	6.5	2.5	2.2	3.0			833
15	一	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	蔬香豆包 Vegetable and fragrant bean bun 豆包+時蔬-煮	飄香麵輪 Fragrant dough roller 麵輪+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+馬鈴薯-燒	青菜 vegetable	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	2.1	2.8	1.0		881
16	二	紫米飯 Purple rice 白米+紫米-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	鮮香炒筍 Fresh and fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetable	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	豆漿* soy milk	6.5	2.5	2.2	2.8			824
17	三	白飯 Rice 白米-蒸	醬爆豆干 Stir-fried tofu with soy sauce 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 Snow cabbage rice cake 雪裡紅+年糕+素肉-炒	飄香鮮瓜 Fragrant fresh melons 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetable	蘿蔔湯 Carrot soup 白蘿蔔+薑-煮	水果 fruit	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		872
18	四	肉燥麵疙瘩 Vegetarian minced meat noodles 麵+時蔬+素絞肉-煮	香滷油腐×1 Braised Tofu Skin 油豆腐-滷	鮮蔬干絲 Fresh Vegetable Shreds 干絲+時蔬-炒	紅仁甘藍 red cabbage 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜 vegetable	金針湯 Golden Needle Soup 金針+時蔬-煮		6.4	2.5	2.1	2.8	0.0		814
★6/19(五)端午節放假★															
22	一	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	鮮蔬百頁 Fresh Vegetable Tofu Skin 百頁＋時蔬-煮	四喜烤麩 Sixi roasted bran 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	活力蔬菜湯 Vibrant vegetable soup 時蔬-煮	履歷豆漿* Resume Soy Milk	6.4	2.5	2.3	2.8			819
23	二	胚芽飯* Germ rice 白米+胚芽-蒸	糖醋素雞丁 Sweet and Sour Vegetarian Chicken 素雞丁+時蔬-炒	酸菜豆腸 Sauerkraut and Bean Sausage 豆腸+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 豆芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetable	海芽味噌湯 Seaweed Miso Soup 味噌+海芽-煮	果汁 juice	6.4	2.5	2.2	2.8			817
24	三	白飯 Rice 白米-蒸	咖哩豆腐 curry tofu 豆腐+時蔬-煮	菇炒豆皮 Stir-fried mushrooms with bean curd sheets 豆皮+時蔬-炒	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
25	四	海苔香鬆飯 Seaweed Floss Rice 白米+香鬆-蒸	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	醬燒麵腸 Braised Sausage 麵腸+時蔬-燒	清香白菜 Fragrant cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetable	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍-煮		6.5	2.4	2.0	2.8			811
26	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	筍香油腐 Bamboo shoot and fried tofu 油豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 Stir-fried Korean 高麗+時蔬-炒	青菜 vegetable	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	水果 fruit	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0		874
⛺6/29&6/30露營日⛺															

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※