食家安

食家安114年12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+A6:P28F1A6:P56

服務電話:2792-5757 傳真:2792-5750

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
1	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	鹹香素肚 Salty and fragrant vegetarian tripe 素肚+時蔬-煮	沙茶干絲 Shacha dried tofu strips 干絲+時蔬-煮	脆炒鮮瓜 Crispy stir-fried fresh melon 瓜+時蔬-炒	青菜 vegetables	日式蔬菜湯 Japanese vegetable soup 味噌+豆腐+時蔬-煮	
2	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	香嫩豆腐煲 Fragrant and tender tofu stew 豆腐+時蔬-煮	蒲燒烤麩 Grilled wheat bran 烤麩+時蔬-燒	爆炒白菜 Stir-fried cabbage 白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	果汁 Juice
3	三	白飯 White rice 白米-蒸	糖醋素雞丁 Sweet and Sour Vegetarian Chicken 素雞丁+時蔬-炒	豆包炒雪菜 Stir-fried bean curd with pickled mustard greens 豆包+時蔬-炒	香滷海根 Spiced Seaweed 海根+時蔬-滷	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit
4	四	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	醬燒麵腸 Braised Sausage 麵腸+時蔬-煮	菇炒干丁 Stir-fried mushrooms with dried diced vegetables 豆干+時蔬-炒	蔬炒花椰 Stir-fried cauliflower with vegetables 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Ginger and fresh melon soup 瓜+薑-煮	
5	五	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	醬爆豆干 Stir-fried tofu with soy sauce 豆干+時蔬-煮	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	鮮炒脆筍 Freshly stir-fried crispy bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	昆布湯 Kelp soup 海芽+薑-煮	水果 fruit
8	一	燕麥飯 Oatmeal Rice 白米+燕麥-蒸	家鄉豆皮 Hometown Doupi 豆皮+時蔬-煮	醬香豆腐 Braised Tofu with Soy Sauce 豆腐+時蔬-燒	香甜玉米 Sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	鄉村蔬菜湯 Country Vegetable Soup 時蔬-煮	履歷豆漿 Soy milk
9	二	椒香拌麵 Spicy Mixed Noodles 麵+時蔬+素絞肉-炒	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	燉煮蘿蔔 Stewed radish 蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍子湯 Bamboo shoot soup 筍+時蔬-煮	全脂保久乳 milk
10	三	白飯 White rice 白米-蒸	筍香油腐 Bamboo shoot and fried tofu 油豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	清炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+薑絲-煮	水果 fruit
11	四	麥片飯 cereal rice 白米+麥片-蒸	照燒豆腐 Teriyaki Tofu 豆腐+時蔬-煮	鹹甘炒素雞 Salty and sweet stir-fried vegetarian chicken 素雞+時蔬-炒	脆炒芽菜 Crispy stir-fried bean sprouts 芽菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and sour soup 豆腐+時蔬-煮	水果 fruit
★12/12(五)校慶★								
15	一	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	椒香素雞丁 Spicy Vegetarian Chicken 素雞丁+時蔬-炒	滷味拼盤 Braised food platter 黑豆干+時蔬-煮	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	
16	二	小米飯 Millet Rice 白米+小米-蒸	青蔬干絲 Dried green vegetables 干絲+時蔬-煮	花生麵筋 Peanut gluten 花生+麵筋-煮	鮮香炒筍 Fresh and fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	海芽味噌湯 Seaweed Miso Soup 味噌+海芽+薑-煮	果汁 Juice
17	三	白飯 White rice 白米-蒸	香燒油腐×1 Fragrant roasted tofu 油豆腐-燒	雪菜年糕 Snow cabbage rice cake 雪裡紅+年糕+素肉-炒	香炒海絲 Stir-fried Seaweed 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Shiitake mushroom and vegetable soup 香菇+時蔬-煮	水果 fruit
18	四	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	竹筍炒豆干 Bamboo shoots stir-fried with dried tofu 豆干+素肉絲+時蔬-炒	咖哩麵腸 Curry Sausage 麵腸+時蔬-煮	清甜白菜 Sweet cabbage 白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	清爽鮮瓜湯 Refreshing melon soup 瓜+薑-煮	
19	五	糙米飯 Brown rice 白米+糙米-蒸	鮮蔬豆包 Fresh Vegetable Bean Buns 豆包+時蔬-煮	瓜仔干丁 Dried melon seeds 干丁+素肉+時蔬-煮	蔬香花椰 Vegetable and floret 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金針鮮蔬湯 Golden Needle Vegetable Soup 金針+時蔬-煮	水果 fruit
22	一	番茄義大利麵 Tomato Spaghetti 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	三杯豆腸 Three-cup bean curd sausage 豆腸+九層塔+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Stew 南瓜子+什錦燒-燒	鐵板芽菜 Sizzling Bean Sprouts 芽菜+油片絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	清甜時蔬湯 Sweet and refreshing vegetable soup 時蔬-煮	
23	二	紅藜飯 Red quinoa rice 白米+紅藜米-蒸	醬炒素肚 Stir-fried vegetarian tripe with soy sauce 素肚+時蔬-炒	黑豆南瓜 Black bean pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	翠綠四季 Verdant in all seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	鮮嫩豆腐湯 Fresh and tender tofu soup 豆腐+時蔬-煮	果汁 Juice
24	三	白飯 White rice 白米-蒸	大醬燒豆腐 Braised Tofu with Soybean Paste 豆腐+時蔬-煮	四喜烤麩 Four Delights Roasted Gluten 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	紅絲高麗 Red Silk Korea 高麗菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	什錦蔬菜湯 Mixed vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit
★行憲紀念日 放假一天 ★								
26	五	麥片飯 cereal rice 白米+麥片-蒸	關東煮 Oden 油豆腐+時蔬-煮	塔香百頁 Basil Incense 百頁+時蔬-煮	脆炒花椰 Crispy Stir-fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	清香蔬菜湯 Fragrant Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit
29	一	紫米飯 Purple rice 白米+紫米-蒸	家常豆腐 Homemade Tofu 豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒×1 Seaweed Grill 海苔燒-烤	螞蟻上樹 Ants Climbing a Tree 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 時蔬-煮	
30	二	胚芽飯 Germ rice 白米+胚芽-蒸	香滷麵輪 Spiced Noodle Roll 麵輪+時蔬-煮	菇炒豆皮 Stir-fried mushrooms with bean curd sheets 豆皮+菇+時蔬-炒	炒筍片 Stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬+素肉絲-炒	青菜 vegetables	客家米粉湯 Hakka Rice Noodle Soup 米粉+時蔬-煮	果汁 Juice
31	三	白飯 White rice 白米-蒸	香菇肉燥 Mushroom and Minced Meat 豆干+素肉+香菇-煮	鮮蔬豆腐 Fresh Vegetable Tofu 百頁+時蔬-煮	田園炒菇 Stir-fried mushrooms in the countryside 菇+時蔬-炒	青菜 vegetables	豆腐味噌湯 Tofu Miso Soup 味噌+豆腐-煮	水果 fruit

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※