食家安114年9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圓產品責任險
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	一	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	香滷油腐 Fragrant marinated oil tofu 油豆腐+時蔬-煮	椒香毛豆莢 Peppery edamame pods 毛豆莢-煮	鮮蔬炒海絲 Stir-fried Shredded Seaweed with Fresh Vegetables 海絲+時蔬-炒	青菜 vegetables	味噌湯 miso soup 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
2	二	燕麥飯 Oatmeal rice 白米+燕麥-蒸	雙菇炒豆皮 Stir-fried bean curd with mushrooms 豆皮+菇+時蔬-燒	沙茶干絲 Shacha Dried Shredded Vegetables 干絲+時蔬-煮	椒香四季 Pepper Fragrance Seasons 四季豆+時蔬-炒	青菜 vegetables	薑絲鮮瓜湯 Shredded Ginger and Fresh Melon Soup 瓜+薑-煮	果汁 juice	6.5	2.5	1.7	3.0			820
3	三	白飯 Rice 白米-蒸	蒲燒烤麩 BBQ gluten 烤麩+時蔬-燒	腰果凍腐 Cashew Jelly 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	清炒高麗 Stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	金針湯 Golden Needle Soup 金針+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
4	四	招牌油飯 Signature Oily Rice 糯米+素肉+時蔬-蒸	白菜燜豆包 Braised Cabbage and Bean Curd 白菜+豆包+時蔬-燒	醬香豆腸 Sauce-flavored bean sausage 豆腸+時蔬-煮	脆炒花椰 Crispy Fried Cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish soup 白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
5	五	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	家常豆腐煲 Homemade Tofu Casserole 豆腐+時蔬-煮	香菇肉燥 Braised Pork with Mushrooms 豆干+素肉+香菇-煮	清香炒筍 Fragrant stir-fried bamboo shoots 筍+時蔬-炒	青菜 vegetables	招牌麵線羹 Signature Noodle Soup 麵線+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
8	一	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	綜合滷味 Comprehensive Braised Food 黑豆干+時蔬-滷	泡菜炒素肚 Kimchi Stir-fried Veggie Tripe 素肚+泡菜+時蔬-炒	螞蟻上樹 Ants climbing a tree 冬粉+時蔬-煮	青菜 vegetables	番茄豆腐湯 Tomato and Tofu Soup 番茄+豆腐-煮		6.5	2.5	1.9	2.8			816
9	二	薏仁飯 Job's tears rice 白米+洋薏仁-蒸	義式豆皮燒 Italian-style tofu skin 豆皮+時蔬-煮	花生麵筋 Peanut gluten 花生+麵筋-煮	鮮菇燴瓜 Braised Mushroom and Cucumber 瓜+時蔬-煮	青菜 vegetables	香菇蔬菜湯 Mushroom and Vegetable Soup 菇+時蔬-煮	全脂保久乳 milk	6.5	2.5	1.8	3.0		1.0	903
10	三	白飯 Rice 白米-蒸	三杯豆腸 Three cups bean sausage 豆腸+九層塔+時蔬-煮	瓜仔干丁 Dried melon seeds 素肉+干丁+時蔬-煮	爆炒白菜 Dried melon seeds 大白菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	四神湯 Four Gods Soup 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
11	四	椒香拌麵 Pepper Noodles 麵+時蔬+素絞肉-炒	筍香油腐 Bamboo shoots and fragrant oil tofu 油豆腐+時蔬-燒	咖哩麵腸 Curry Noodles 麵腸+時蔬-煮	芝香芽菜 Sesame sprouts 芽菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮瓜湯 Fresh Melon Soup 瓜+薑-煮	履歷豆漿 soy milk	6.4	3.3	1.8	3.0			876
12	五	麥片飯 oatmeal rice 白米+麥片-蒸	蕃茄豆腐 Tomato Tofu 蕃茄+豆腐-煮	客家小炒 Hakka Stir-fry 豆干+時蔬-炒	鮮炒花椰 Fried cauliflower 花椰菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	鮮蔬湯 Fresh vegetable soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
15	一	雜糧飯 Multi-grain rice 白米+雜糧-蒸	菇炒干絲 Stir-fried dried shredded mushrooms 干絲+菇+時蔬-炒	塔香百頁 Tower incense bean curd sheets 百頁+時蔬-煮	香甜玉米 sweet corn 玉米+時蔬-煮	青菜 vegetables	蘿蔔湯 Radish soup 蘿蔔+冬菜-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			809
16	二	海苔香鬆飯 Seaweed Rice 白米+香鬆-蒸	四喜烤麩 Four Happiness Roasted Gluten 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	關東煮 Oden 嫩油丁+時蔬-煮	脆炒高麗 Crispy fried Korean 高麗菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	筍片湯 Bamboo shoot soup 筍+時蔬-煮	果汁 juice	6.4	2.5	1.8	2.8			807
17	三	白飯 Rice 白米-蒸	田園素雞 Pastoral Vegetarian Chicken 素雞+時蔬-煮	茄子燒豆腐 Braised Eggplant and Tofu 豆腐+茄子+時蔬-煮	紅燒蘿蔔 Braised Radish 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜 vegetables	羅宋湯 Borscht 蕃茄+時蔬-煮	水果 fruit	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
18	四	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	醬爆豆干 Sautéed Dried Tofu with Soy Sauce 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 Snow vegetable rice cake 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒	芝香海根 Zhixiang Haigen 海帶根+時蔬-煮	青菜 vegetables	酸辣湯 Hot and Sour Soup 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
19	五	五穀飯 Five-grain rice 白米+五穀米-蒸	照燒凍腐 Teriyaki Frozen Tofu 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒	黑豆南瓜 Black Bean Pumpkin 黑豆+南瓜-蒸	鮮炒四季 Stir-fried Four Seasons 四季豆+時蔬-煮	青菜 vegetables	活力蔬菜湯 Vitality Vegetable Soup 味噌+時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
22	一	燕麥飯 Oatmeal rice 白米+燕麥-蒸	酸菜豆腸 Pickled Bean Sausage 酸菜+豆腸+時蔬-煮	◎海苔燒×1 Grilled seaweed 海苔燒-烤	時令鮮瓜 Seasonal fresh melons 瓜+時蔬-燴	青菜 vegetables	洋芋玉米湯 Potato and Corn Soup 玉米+馬鈴薯-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
23	二	紅藜飯 Red Quinoa Rice 白米+紅藜米-蒸	家鄉滷麵輪 Hometown Braised Noodles 麵輪+時蔬-煮	香椿豆腐 Fragrant Tofu 豆腐+時蔬-煮	脆炒白菜 Crispy Stir-fried Cabbage 大白菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	薑絲海芽湯 Shredded Ginger Sea Sprout Soup 海芽+薑-煮	果汁 juice	6.5	2.5	1.7	2.8			811
24	三	白飯 Rice 白米-蒸	沙茶黑豆干 Shacha black tofu 黑豆干+時蔬-煮	東坡素肚 Dongpo Sudu 素肚+時蔬-煮	蔬炒高麗 Vegetable stir-fried Korean 高麗菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	味噌豆腐湯 Miso Tofu Soup 味噌+豆腐-煮	水果 fruit	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		872
25	四	番茄義大利麵 Tomato Pasta 麵+番茄+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 Pumpkin Seed Omelette 南瓜子+什錦燒-燒	京醬麵腸 Beijing Sauce Noodles and Sausage 麵腸+時蔬-煮	鮮蔬花椰 Fresh Vegetable Cauliflower 花椰菜+時蔬-煮	青菜 vegetables	義式蔬菜湯 Italian Vegetable Soup 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
26	五	麥片飯 oatmeal rice 白米+麥片-蒸	打拋豆皮 Beaten bean curd 豆皮+時蔬-煮	藜麥毛豆 Quinoa and Edamame 毛豆+時蔬-煮	鐵板芽菜 Iron Plate Sprouts 豆芽菜+時蔬-炒	青菜 vegetables	時蔬湯 Vegetable Soup 時蔬-煮	水果 fruit	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
★教師節放假★教師節快樂★															
30	二	胚芽飯 Germ Rice 白米+胚芽-蒸	醬燒油腐×1 Germ Rice 油豆腐-燒	椒香豆干 Pepper-flavored dried tofu 豆干+時蔬-煮	日式蘿蔔 Japanese radish 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 vegetables	菇菇湯 Mushroom Soup 菇+時蔬-煮	果汁 juice	6.5	2.5	1.7	2.8			811

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※