食家安

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

食家安114年1+2月素食菜單 八斗高中

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	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)
2	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	素燒賣×2 素燒賣-蒸	青菜	水果		6.3	2.5	2.1	3.0	1.0		876
5	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	★港式蘿蔔糕×3 蘿蔔糕-炸	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	2.0	3.0			814
6	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	菇炒豆皮 豆皮+菇-炒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	芋泥包x1 芋泥包-蒸	青菜	水果		6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
7	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	薑絲炒芥藍 芥藍+薑絲-炒	青菜	豆漿		6.4	3.3	2.2	2.8			877
8	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	鮮香干丁 干丁+海帶+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜+時蔬-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮		6.4	2.5	2.0	3.0			821
9	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	香燜紫茄 茄子+素肉-煮	青菜	水果		6.5	2.5	2.3	2.9	1.0		891
12	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	花瓜素雞 素雞+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	鮮菇莧菜 莧菜+時蔬-煮	青菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.5	2.3	2.0	2.8			804
13	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	蔬香豆包 豆包+時蔬-煮	香炒脆筍 筍+時蔬-炒	★田園雙喜 芝麻+地瓜+芋頭-炸	青菜	水果/履歷豆漿		6.4	3.3	2.0	2.8	1.0		932
14	三	白飯 白米-蒸	南瓜炒年糕 南瓜+年糕+毛豆-炒	香燒油腐×1 油豆腐-燒	紅絲甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	豆豉苦瓜 豆豉+苦瓜-煮	青菜	豆漿		6.5	3.3	2.1	2.8			881
15	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	爆炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	滷香豆干 黑豆干+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	鮮蔬炒牛蒡 牛蒡+時蔬+素肉絲-炒	青菜	摩摩喳喳 西谷米+芋頭+地瓜-煮		6.5	2.5	2.2	3.0			833
16	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	青菜	水果		6.4	2.5	2.1	2.8	1.0		874
19	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.6	2.2	2.8			831
20	二	小米飯 白米+小米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	香燒麵腸 麵腸+時蔬-煮	香燜四季 四季豆+時蔬-煮	蜜汁牛蒡 牛蒡+時蔬-煮	青菜	水果		6.3	2.5	2.0	2.8	1.0		865
21	三	白飯 白米-蒸	飄香麵輪 麵輪+時蔬-煮	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	果汁		6.3	2.5	2.1	2.8			807
22	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	清香炒筍 筍+時蔬-炒	蠔油芥藍 芥藍+薑-煮	青菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮		6.2	2.5	2.2	3.0			812
23	五	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	奶黃包×1 奶黃包-蒸	青菜	水果		6.5	2.5	2.3	2.8	1.0		886
★放寒假★																
2/23	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.3	2.5	2.2	2.8			810
24	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	關東煮 油豆腐+時蔬-煮	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	素雞塊X2 素雞塊-烤	青菜	水果		6.5	2.5	2.1	2.8	1.0		881
25	三	白飯 白米-蒸	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	椒香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	繽紛山藥 山藥+時蔬-煮	青菜	果汁		6.5	2.5	2.0	2.8			819
26	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	蔬炒素肚 素肚+時蔬-炒	醬香豆腐 豆腐+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	★素蚵仔酥X4 素蚵仔酥-炸	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.5	2.1	2.8			807
★和平紀念日補假★																

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※