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)

八斗高中

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)	熱量(大卡)
1	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	繽紛山藥 山藥+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 豆腐+味噌-煮	6.5	3.0	2.2	2.8		861
2	二	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	鮮蔬炒牛蒡 牛蒡+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0	888
3	三	白飯 白米-蒸	雙色干絲 干絲+時蔬-炒	沙茶炒麵腸 麵腸+時蔬-炒	玉米花椰 花椰菜+玉米-炒	★田園雙喜 芝麻+地瓜+芋頭-炸	青菜	豆漿	6.3	2.5	2.1	2.8		807
4	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	◎芝麻海苔燒×1 芝麻+海苔燒-烤	塔香豆干 豆干+時蔬-煮	清香高麗 高麗菜+時蔬-炒	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮	6.5	2.5	2.2	2.8		824
5	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	和風燉煮 油豆腐+時蔬-煮	郁香素肚 素肚+時蔬-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-炒	薑絲龍鬚菜 龍鬚菜+薑絲-炒	青菜	水果	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0	888
8	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	香燜紫茄 茄子+素肉-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.5	2.5	2.3	2.9		831
9	二	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	香炒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	奶黃包×1 奶黃包-蒸	青菜	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0	872
10	三	白飯 白米-蒸	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	滷黑豆干 黑豆干-滷	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	★素蚵仔酥X4 素蚵仔酥-炸	青菜	豆漿	6.4	2.5	2.0	2.8		812
11	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	三杯豆腐 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	青菜	海芽湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	2.1	2.8		807
12	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	番茄凍腐 豆腐+時蔬-煮	冬粉燴瓜 瓜+冬粉+時蔬-煮	薑絲炒芥藍 芥藍+薑絲-炒	青菜	水果	6.5	2.5	2.2	3.0	1.0	893
15	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	蔬香豆包 豆包+時蔬-煮	飄香麵輪 麵輪+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+馬鈴薯-燒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮	6.5	2.5	2.1	2.8		821
16	二	紫米飯 白米+紫米-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	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	鮮蔬炒牛蒡 牛蒡+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0	884
17	三	白飯 白米-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉-炒	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	★炸香菇 香菇-炸	青菜	果汁	6.4	2.5	2.0	2.8		812
18	四	肉燥麵疙瘩 麵+時蔬+素絞肉-煮	香滷油腐×1 油豆腐-滷	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	紅仁甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	芋泥包x1 芋泥包-蒸	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	6.4	2.5	2.1	2.8		814
★6/19(五)端午節放假★														
22	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	鮮蔬百頁 百頁＋時蔬-煮	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	炒水蓮 水蓮+薑-炒	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	6.4	2.5	2.3	2.8		819
23	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	◎黑珍珠X1 黑珍珠-蒸	青菜	水果/ 履歷豆漿	6.4	2.5	2.2	2.8	1.0	877
24	三	白飯 白米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	菇炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蜜汁牛蒡 牛蒡+時蔬-煮	青菜	果汁	6.3	2.5	2.1	2.8		807
25	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	清香白菜 白菜+時蔬-炒	豆豉苦瓜 苦瓜+豆豉-煮	青菜	筍子湯 筍-煮	6.5	2.5	2.0	2.8		819
26	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗+時蔬-炒	素雞塊X2 素雞塊-烤	青菜	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0	874
29	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	滷香麵輪 麵輪+時蔬-滷	南瓜炒年糕 年糕+南瓜+毛豆-炒	海帶干丁 海帶+干丁-滷	鮮菇莧菜 莧菜+時蔬-炒	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.3	2.8		819
30	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香炒豆干 素雞+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	素燒賣×2 素燒賣-蒸	青菜	水果	6.4	2.5	2.2	2.8	1.0	877

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※