食家安

食家安114年11月素食菜單

八斗高中

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　本公司已投保南山意值團產品責任險
營養師:葉心儀(營養字第005415號)

日期	星期	主食	主副菜				蔬菜	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)
11/3(一) 校慶補假															
4	二	小米飯 白米+小米-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	繽紛山藥 山藥+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0		880
5	三	白飯 白米-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-煮	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	青菜	豆漿	6.3	3.3	1.8	2.8			860
6	四	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-煮	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-煮	腰果素雞丁 腰果+素雞丁+時蔬-炒	鮮炒筍片 筍+時蔬-炒	芋泥包x1 芋泥包-蒸	青菜	◎黑糖珍珠 粉圓+黑糖-煮	6.4	2.5	1.8	2.8			807
7	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	菇菇炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	翠綠花椰 花椰菜+時蔬-炒	★素蚵仔酥X4 素蚵仔酥-炸	青菜	水果	6.3	2.5	1.7	2.8			797
10	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	青菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬+薑-煮	6.5	2.5	1.9	2.8			816
11	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜+薑-炒	青菜	水果/履歷豆漿	6.4	3.3	1.8	3.0	1.0		936
12	三	白飯 白米-蒸	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	紅燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	★港式蘿蔔糕×3 蘿蔔糕-炸	青菜	豆漿	6.5	3.3	1.8	2.9			878
13	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	鮮蔬炒牛蒡 牛蒡+時蔬+素肉絲-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.4	2.6	1.8	3.0			823
14	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	白菜燜豆包 豆包+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-燒	薑絲炒芥藍 芥藍+薑絲-炒	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
17	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	蜜汁牛蒡 牛蒡+時蔬-煮	青菜	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	6.4	2.5	1.9	2.8			809
18	二	小米飯 白米+小米-蒸	麻婆豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	芝香海根 海根+時蔬-煮	素雞塊X2 素雞塊-烤	青菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
19	三	白飯 白米-蒸	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蠔油芥藍 芥藍+薑-煮	青菜	果汁	6.3	2.5	1.7	2.8			797
20	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-煮	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒/蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	奶黃包×1 奶黃包-蒸	青菜	水果	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		885
21	五	白醬野菇 義大利麵 麵+菇+時蔬-煮	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	炒筍片 筍+時蔬-炒	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	1.7	2.8			811
24	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	關東煮 油豆腐+時蔬-煮	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	素燒賣×2 素燒賣-蒸	青菜	羅宋湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8			811
25	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	青蔬干絲 干絲+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	★炸香菇 香菇-炸	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
26	三	白飯 白米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	菇菇麵輪 麵輪+菇+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	香燜紫茄 茄子+素肉-煮	青菜	果汁	6.4	2.5	2.0	2.8			812
27	四	海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	黑珍珠×1 黑珍珠-蒸	青菜	燒仙草 仙草+綠豆+蜜豆-煮	6.5	2.5	1.9	2.9			821
28	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	香燒油腐×1 油豆腐-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871

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※