食家安114年10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　本公司已投保南山壹億國產品責任險
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	三	白飯 白米-蒸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+時蔬-煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	★港式蘿蔔糕X3 蘿蔔糕-炸	青菜	豆漿		6.1	3.3	1.8	3.0			855
2	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	炒紅鳳菜 紅鳳菜+薑絲-炒	青菜	金菇湯 金針菇+時蔬-煮		6.2	2.5	1.7	3.0			799
3	五	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	綜合滷味 黑豆干+花生+時蔬-滷	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	薑絲地瓜葉 地瓜葉+時蔬-炒	青菜	水果		6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
★10/6中秋節放假★																
7	二	小米飯 白米+小米-蒸	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	照燒凍腐 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒	清香白菜 白菜+時蔬-炒	清炒蓮藕 蓮藕+時蔬-炒	青菜	水果		6.3	2.5	1.9	2.8	1.0		862
8	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	干丁拌醬 碎豆干+素肉粒+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	塔香紫茄 茄子+九層塔-煮	青菜	豆漿		6.2	3.3	1.8	3.0			862
9	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	醬香豆腐 豆腐+時蔬-燒	西式豆包 豆包+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	紅豆包X1 紅豆包-蒸	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
★10/10國慶放假★																
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	螞蟻上樹 冬粉+素絞肉+時蔬-煮	蜜汁牛蒡 牛蒡+時蔬-煮	青菜	紅豆紫米粥 紅豆+黑糯米-煮		6.2	2.5	1.9	2.8			795
14	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	糖醋素雞 素雞+時蔬-炒	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-煮	香滷海根 海根+時蔬-滷	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	青菜	水果		6.2	2.5	1.8	2.8	1.0		853
15	三	白飯 白米-蒸	★腰果排骨酥X3 素排骨+腰果-炸	竹筍炒豆干 豆干+素肉絲+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗+時蔬-炒	素燒賣×2 素燒賣-蒸	青菜	果汁		6.3	2.5	1.7	2.8			797
16	四	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	鮮蔬山藥 山藥+時蔬-煮	芝香芽菜 油片絲+豆芽菜+時蔬-炒	炒龍鬚菜 龍鬚菜+薑+素肉絲-炒	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮		6.4	2.5	1.9	3.0			818
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	瓜仔干丁 素肉+干丁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蠔油芥藍 芥藍+時蔬-炒	青菜	水果		6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
20	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	★素蚵仔酥 素蚵仔酥-炸	青菜	果汁		6.2	2.5	1.7	2.8			790
21	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	芝麻包×1 芝麻包-蒸	青菜	水果/ 履歷豆漿*		6.1	3.3	1.7	2.8	1.0		903
22	三	白飯 白米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	什錦燒X1 什錦燒-燒	飄香洋芋 馬鈴薯+玉米-煮	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 豆腐+味噌+海芽-煮		6.3	2.5	2.0	2.8			805
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	京醬麵腸 麵腸+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	油燜紫茄 茄子+時蔬-燜	青菜	水果		6.2	2.5	1.9	3.0	1.0		864
★10/25光復節放假★																
27	一	香菇炊飯 白米+時蔬-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	★田園雙喜 芝麻+地瓜+芋頭-炸	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			809
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	香炒莧菜 莧菜+時蔬-煮	青菜	水果		6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
29	三	白飯 白米-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜+時蔬-炒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	青菜	豆漿		6.3	3.3	1.7	2.8			857
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	田園時蔬 時蔬-炒	豆豉苦瓜 豆豉+苦瓜-煮	青菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮		6.3	2.5	1.9	3.0			811
31	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-炒	醬燒雙結 百頁結+時蔬-滷	香燜條豆 四季豆+時蔬-炒	炒地瓜葉 地瓜葉+時蔬-炒	青菜	水果		6.2	2.5	1.7	2.8	1.0		850

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※