



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 本公司已投保南山豐德園產品責任險
營養師：葉心儀 (營養字第005415號)

食家安114年11月素食菜單

八斗高中

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 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
3	一	胚芽飯	打拋干丁	飄香素肚	清香白菜	薑絲地瓜葉	青菜	酸辣湯	6.3	2.5	1.8	3.0			809
		白米+胚芽-蒸	干丁+毛豆+時蔬-炒	素肚+時蔬-煮	大白菜+時蔬-炒	地瓜葉+時蔬-炒		豆腐+時蔬-煮							
4	二	小米飯	照燒豆腐	什錦麵輪	香炒鮮瓜	繽紛山藥	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0		880
		白米+小米-蒸	豆腐+時蔬-煮	麵輪+時蔬-煮	瓜+時蔬-炒	山藥+時蔬-煮									
5	三	白飯	醬燒麵腸	豆包炒雪菜	芝香芽菜	◎海苔燒×1	青菜	豆漿	6.3	3.3	1.8	2.8			860
		白米-蒸	麵腸+時蔬-煮	豆包+時蔬-炒	豆芽菜+時蔬-炒	海苔燒-烤									
6	四	椒香拌麵	滷味拼盤	腰果素雞丁	鮮炒四季	芋泥包x1	青菜	◎黑糖珍珠	6.4	2.5	1.8	2.8			807
		麵+時蔬+素絞肉-煮	黑豆干+時蔬-煮	腰果+素雞丁+時蔬-炒	四季豆+時蔬-炒	芋泥包-蒸		粉圓+黑糖-煮							
7	五	糙米飯	菇菇炒豆皮	義式烤麩	翠綠花椰	★素蚵仔酥X4	青菜	水果	6.3	2.5	1.7	2.8			797
		白米+糙米-蒸	豆皮+時蔬-炒	烤麩+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒	素蚵仔酥-炸									
10	一	燕麥飯	香椿豆腐	豆干小炒	香炒海絲	鮮蔬玉筍	青菜	香菇蔬菜湯	6.5	2.5	1.9	2.8			816
		白米+燕麥-蒸	豆腐+時蔬-煮	豆干+時蔬-炒	海絲+時蔬-炒	玉米筍+時蔬-炒		香菇+時蔬+薑-煮							
11	二	紅藜飯	酸菜豆腸	芝麻蘭花干	燉煮蘿蔔	炒龍鬚菜	青菜	水果/履歷豆漿	6.4	3.3	1.8	3.0	1.0		936
		白米+紅藜米-蒸	豆腸+時蔬-煮	芝麻+蘭花干+時蔬-煮	白蘿蔔+時蔬-煮	龍鬚菜+薑-炒									
12	三	白飯	鹹甘炒素雞	紅燒凍腐	脆炒花椰	★港式蘿蔔糕×3	青菜	豆漿	6.5	3.3	1.8	2.9			878
		白米-蒸	素雞+時蔬-炒	凍豆腐+時蔬-燒	花椰菜+時蔬-炒	蘿蔔糕-炸									
13	四	海苔香鬆飯	沙茶干絲	藜麥毛豆	鐵板芽菜	鮮蔬炒牛蒡	青菜	綠豆薏仁湯	6.4	2.6	1.8	3.0			823
		白米+香鬆-蒸	干絲+時蔬-煮	毛豆+時蔬-煮	豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	牛蒡+時蔬+素肉絲-煮		綠豆+薏仁-煮							
14	五	薏仁飯	筍香油腐	白菜燜豆包	香甜玉米	薑絲炒芥藍	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
		白米+洋薏仁-蒸	油豆腐+時蔬-煮	豆包+時蔬-煮	玉米+時蔬-燒	芥藍+薑絲-炒									
17	一	胚芽飯	泡菜炒素肚	黑豆南瓜	時令燴瓜	蜜汁牛蒡	青菜	冬瓜西米露	6.4	2.5	1.9	2.8			809
		白米+胚芽-蒸	素肚+泡菜+時蔬-炒	黑豆+南瓜-蒸	瓜+時蔬-煮	牛蒡+時蔬-煮		西谷米+冬瓜塊-煮							
18	二	小米飯	麻婆豆腐	蒲燒烤麩	芝香海根	素雞塊X2	青菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
		白米+小米-蒸	豆腐+時蔬+素肉-煮	烤麩+時蔬-燒	海根+時蔬-煮	素雞塊-烤									
19	三	白飯	香菇肉燥	咖哩麵腸	爆炒白菜	蠔油芥藍	青菜	果汁	6.3	2.5	1.7	2.8			797
		白米-蒸	豆干+素肉+香菇-煮	麵腸+時蔬-煮	大白菜+時蔬-炒	芥藍+薑-煮									
20	四	五穀飯	鮮蔬干絲	香炒素雞丁	鮮蔬高麗	奶黃包×1	青菜	水果	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		885
		白米+五穀米-蒸	干絲+時蔬-煮	素雞丁+時蔬-炒/蛋+南瓜+紅蘿蔔-炒	高麗菜+時蔬-炒	奶黃包-蒸									
21	五	白醬野菇義大利麵	醬爆豆干	南瓜子什錦燒X1	炒筍片	椒香鮮瓜	青菜	味噌湯	6.5	2.5	1.7	2.8			811
		麵+菇+時蔬-煮	豆干+時蔬-煮	南瓜子+什錦燒-燒	筍+時蔬-炒	瓜+時蔬-煮		味噌+豆腐-煮							
24	一	燕麥飯	關東煮	塔香百頁	田園炒菇	素燒賣×2	青菜	羅宋湯	6.5	2.5	1.7	2.8			811
		白米+燕麥-蒸	油豆腐+時蔬-煮	百頁+時蔬-煮	菇+時蔬-炒	素燒賣-蒸		時蔬-煮							
25	二	紅藜飯	青蔬干絲	花生麵筋	和風蘿蔔	★炸香菇	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
		白米+紅藜米-蒸	干絲+時蔬-煮	花生+麵筋-煮	蘿蔔+時蔬-燒	香菇-炸									
26	三	白飯	三杯豆腸	菇菇麵輪	清炒花椰	香燜紫茄	青菜	果汁	6.4	2.5	2.0	2.8			812
		白米-蒸	豆腸+九層塔+時蔬-煮	麵輪+菇+時蔬-煮	花椰菜+時蔬-炒	茄子+素肉-煮									
27	四	海苔紫米拌飯	客家小炒	家常豆腐	紅仁甘藍	黑珍珠×1	青菜	燒仙草	6.5	2.5	1.9	2.9			821
		海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	豆干+時蔬-炒	豆腐+時蔬-煮	高麗菜+時蔬-炒	黑珍珠-蒸		仙草+綠豆+蜜豆-煮							
28	五	薏仁飯	香燒油腐×1	南瓜炒年糕	香燜條豆	鳳梨苦瓜	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
		白米+洋薏仁-蒸	油豆腐-燒	毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	四季豆+時蔬-炒	苦瓜+鳳梨-煮									

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※