食家安飲食文化12月素食菜單

八斗高中

廠址:臺北市內湖區新湖一路一號
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:葉庭妤(營養字第:009108)、張維珊(營養字第:010000)

日期	星期	主食	主副菜				蔬菜	湯品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
1	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	黃豆燒車輪 黃豆+麵輪-燒	金茸白菜 大白菜+金針菇-煮	菇炒芥藍 芥藍菜+菇-炒	蔬菜	海芽湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	1.7	2.7			793
2	三	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	沙茶豆干 豆干+時蔬-煮	三杯鮑菇 菇+百頁+九層塔-燒	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	紅仁牛蒡 紅蘿蔔+牛蒡-炒	蔬菜	乳品	6.5	2.5	1.8	2.8		1.0	894
3	四	客家炒米粉 米粉+時蔬-炒	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	椒鹽甜條 甜不辣+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+香菇+時蔬-煮	和風秋葵 秋葵-煮	蔬菜	金針什錦湯 金針菇+金針+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.9			811
4	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	塔香豆腸 豆腸+時蔬+九層塔-煮	雪菜腐竹 豆包+雪菜-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	枸杞南瓜 南瓜+枸杞-煮	蔬菜	鮮菇時蔬湯 鮮菇+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.9			814
7	一	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	照燒豆包×1 豆包+時蔬-燒	咖哩鮮蔬 馬鈴薯+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	醬燒茄子 茄子-煮	蔬菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
8	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	和風關東煮 白蘿蔔+油豆腐+時蔬-煮	薑炒海帶結 海帶+薑-炒	脆炒豆薯 豆薯+時蔬-炒	花生麵筋 麵筋+花生-煮	蔬菜	味噌蔬菜湯 時蔬+味噌-煮	6.5	2.5	1.9	2.9			821
9	三	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	黑椒豆芽 豆芽+時蔬-煮	芝香四季 四季豆+芝麻-煮	蔬菜	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8		1.0	887
10	四	香椿炒飯 白米+時蔬-煮	糖醋燒油腐×1 油豆腐+時蔬-燒	紅燒獅子頭×1 素獅子頭+時蔬-煮	醬燒冬瓜 冬瓜+時蔬-燒	三色薯丁 玉米+馬鈴薯+時蔬-煮	蔬菜	鮮蔬羹湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.8			814
11	五	小米飯 白米+小米-蒸	蠔汁豆腐 豆腐+時蔬-燒	田園雙喜 芋頭+地瓜-煮	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	蕃茄寬粉 蕃茄+寬粉-煮	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑絲-煮	6.3	2.5	1.8	2.9			804
14	一	沙茶炒麵 麵+時蔬-炒	香滷油豆腐 油豆腐-滷	春捲×1 春捲-烤	木耳炒花椰 花椰菜+木耳-煮	芝麻海根 芝麻+海根-炒	蔬菜	水果	6.4	2.5	1.7	2.9	1.0		869
15	二	地瓜飯 白米+地瓜-蒸	打拋干丁 豆干+蕃茄+九層塔-煮	豆豉炒豆雞 豆雞+豆豉-炒	香炒青木瓜 青木瓜+時蔬-煮	炒莧菜 莧菜+時蔬-煮	蔬菜	清爽鮮蔬湯 時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8			807
16	三	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-煮	紅燒大根 白蘿蔔+時蔬-滷	山藥捲×1 山藥捲-炸	蔬菜	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8		1.0	887
17	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	香滷蘭花干×1 蘭花干+芹+薑-滷	繽紛三色 彩椒+干絲-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-炒	鮮蔬冬粉 大白菜+冬粉+時蔬-炒	蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+薏仁+枸杞-煮	6.5	2.5	1.8	2.8			814
18	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	芋香豆腸 豆腸+芋頭-滷	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮菇高麗 高麗菜+菇-煮	薑絲紅鳳 紅鳳菜+薑-煮	蔬菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌-煮	6.3	2.5	1.8	2.9			804
21	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	五更豆腐煲 豆腐-煮	繽紛菇絲 豆干+菇-炒	芋香白菜 大白菜+芋頭-煮	塔香紫茄 茄子+九層塔-炒	蔬菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		867
22	二	小米飯 白米+小米-蒸	宮保燒豆包×1 豆包+時蔬-燒	QQ麵筋 麵筋+鷹嘴豆-煮	鐵板豆芽 綠豆芽+時蔬-煮	麻油素腰花 素腰花+枸杞-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.7			793
23	三	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	三杯麵腸 麵腸+時蔬-煮	黃豆燜冬瓜 冬瓜+黃豆-煮	玉筍青花 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	花枝招展 甜椒+蒟蒻-炒	蔬菜	乳品	6.3	2.5	1.7	2.7		1.0	873
24	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	瓜仔干丁 豆干+瓜-煮	香滷車輪 白蘿蔔+麵輪+時蔬-滷	枸杞高麗 高麗菜+枸杞-煮	紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍+菇-煮	6.4	2.5	1.8	2.8			807
25	五	茄汁義大利麵 麵+蕃茄+時蔬-煮	香滷油豆腐×1 油豆腐-滷	黃金薯球×3 薯球-炸	義式炒菇 馬鈴薯+菇-炒	彩椒干丁 彩椒+干丁-炒	蔬菜	洋芋鮮蔬湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.7			793
28	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	金針炒素肚 素肚+金針-煮	海帶雙絲 海帶+干絲-煮	脆炒結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	糖醋山藥 山藥+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.2	2.8	2.0	2.8	1.0		880
29	二	香菇油飯 米+香菇-煮	香椿醬燒豆包×1 豆包+時蔬-煮	素蚵酥 黃豆製品-炸	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜-煮	黑豆南瓜 南瓜+黑豆-煮	蔬菜	榨菜豆腐湯 榨菜+豆腐-煮	6.2	2.6	2.0	3.0			814
30	三	麥片飯 白米+麥片-蒸	鮮瓜燒豆雞 豆雞+瓜-煮	客家小炒 豆干+時蔬-煮	香炒甘藍菜 高麗菜+時蔬-煮	炒海茸 海茸-煮	蔬菜	乳品	6.2	2.7	2.0	2.8		1.0	893
31	四	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	塔香油腐 油豆腐+九層塔-煮	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	啵啵玉米 玉米+時蔬-煮	芝麻牛蒡絲 芝麻+牛蒡絲-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮	6.2	2.6	2.0	2.8			805

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、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※