



# 食家安飲食文化3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圓產品責任險  
營養師:張維珊(營養字第:010000)

日期	星期	主食	主副菜				湯品	全穀雜糧(份)	豆腐(份)	蔬菜(份)	油脂與堅果(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
2	二	番薯飯 白米+地瓜-蒸	豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	田園雙喜 芋頭+地瓜-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-滷	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	蔬菜 芹菜+白菜-煮	芹香白玉湯 蘿蔔+芹菜-煮	6.5	2.5	1.7	2.7		807
3	三	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	薑絲海根 海根+薑-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	菇炒芥藍 芥藍菜+菇-炒	蔬菜 乳品	乳品	6.2	2.5	2.0	2.7	1.0	873
4	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁豆包×1 豆包+時蔬-煮	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	素蚵酥 黃豆製品-炸	蔬菜 紫菜湯	紫菜湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
5	五	香椿炒飯 白米+時蔬-蒸	沙茶油腐×1 油豆腐+時蔬-煮	炸湯圓 湯圓+時蔬-炸	黑胡椒豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	海結燒素雞 素雞+海帶結-滷	蔬菜 山藥薏仁湯	山藥薏仁湯 山藥+薏仁-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
8	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	咖哩鮮蔬 馬鈴薯+時蔬-煮	照燒豆包×1 豆包+時蔬-煮	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮	彩椒干丁 彩椒+干丁-炒	蔬菜 水果	水果	6.5	2.5	1.7	2.9	1.0	876
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	五更豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	塔香豆腸 豆腸+時蔬+九層塔-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	炒龍鬚菜 龍鬚菜-炒	蔬菜 洋芋湯	洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
10	三	小米飯 白米+小米-蒸	鮮瓜燒豆雞 豆雞+瓜-煮	繽紛三色 彩椒+干絲-炒	紅燒大根 蘿蔔+時蔬-燒	烤地瓜×1 地瓜-烤	蔬菜 乳品	乳品	6.4	2.5	1.9	2.7	1.0	885
11	四	蘑菇鐵板麵 麵+蘑菇-煮	糖醋油腐×1 油豆腐+時蔬-煮	塔香紫茄 茄子+九層塔-炒	什錦鮮蔬 玉米+時蔬-煮	紅燒獅子頭×1 素獅子頭+時蔬-煮	蔬菜 味噌湯	味噌湯 豆腐+味噌-煮	6.4	2.5	1.7	2.9		809
12	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	金針炒素肚 素肚+金針-煮	QQ麵筋 麵筋+鷹嘴豆-煮	鮮蔬冬粉煲 大白菜+時蔬+冬粉-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	蔬菜 筍片湯	筍片湯 筍-煮	6.5	2.5	1.7	2.7		807
15	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	紅仁牛蒡 紅蘿蔔+牛蒡-炒	炒海茸 海茸+時蔬+九層塔-煮	干片炒水蓮 水蓮+豆干-炒	蔬菜 水果	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0	872
16	二	小米飯 白米+小米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	芹香干絲 干絲+芹菜-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	椒鹽百頁 百頁豆腐-炸	蔬菜 薑絲冬瓜湯	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑-煮	6.2	2.5	1.9	3.0		804
17	三	紫米飯 白米+紫米-蒸	滷味拼盤 蘿蔔+時蔬+麵輪-滷	蜜汁豆干 豆干+腰果-煮	木耳花椰 花椰菜+木耳-炒	炒莧菜 莧菜+時蔬-煮	蔬菜 乳品	乳品	6.3	2.5	1.8	2.9	1.0	884
18	四	招牌油飯 米+香菇+素肉-煮	塔香油豆腐×1 油豆腐+九層塔+時蔬-煮	繽紛玉筍 玉米筍+時蔬-煮	脆炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	山藥捲×1 山藥捲-炸	蔬菜 味噌腐皮湯	味噌腐皮湯 豆皮+味噌-煮	6.5	2.5	1.7	3.0		820
19	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-煮	家常豆腐 豆腐+素肉-煮	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	翠炒甜豆 甜豆+時蔬-煮	蔬菜 金菇什錦湯	金菇什錦湯 金針菇+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.7		795
22	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	打拋干丁 豆干+蕃茄+九層塔-煮	芋香豆腸 豆腸+芋頭-滷	炒白菜 大白菜+時蔬-煮	花枝招展 甜椒+茼蒿-炒	蔬菜 水果	水果	6.4	2.5	1.8	2.9	1.0	871
23	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	黃金咖哩洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	藥膳豆皮 豆皮+時蔬-燒	芹香海絲 海帶絲+芹菜-炒	牛蒡天婦羅×1 黃豆製品-炸	蔬菜 味噌豆腐湯	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮	6.3	2.5	1.7	2.9		802
24	三	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	酸菜麵腸 麵腸+酸菜-煮	三杯鮑菇 菇+百頁+九層塔-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	醬燒茄子 茄子-煮	蔬菜 乳品	乳品	6.5	2.5	1.9	2.8	1.0	896
25	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	五香蘭花干×1 蘭花干-滷	洛神山藥 山藥+時蔬-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	吐司捲×1 吐司捲-炸	蔬菜 南瓜濃湯	南瓜濃湯 南瓜+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0		823
26	五	蕃茄義大利麵 義大利麵-煮	宮保燒豆包×1 豆包+花生+時蔬-煮	地瓜薯條×4 地瓜-烤	木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳+時蔬-煮	繽紛菇絲 豆干+菇-炒	蔬菜 蘿蔔湯	蘿蔔湯 蘿蔔-煮	6.5	2.5	1.8	2.9		818
29	一	白飯 白米-蒸	香滷油腐 油豆腐-滷	黃豆車輪 黃豆+麵輪-燒	炒豆芽 豆芽+時蔬-煮	和風秋葵 秋葵-煮	蔬菜 水果	水果	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0	876
30	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	雪菜腐竹 豆包+雪菜-煮	清爽脆筍 竹筍+時蔬-煮	香酥吉塊×2 素雞塊-炸	蔬菜 白菜鮮蔬湯	白菜鮮蔬湯 大白菜+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
31	三	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	三杯麵腸 麵腸+時蔬-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	豆豉四季 四季豆+豆豉-煮	蔬菜 乳品	乳品	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0	889

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※