食家安111年12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:葉心儀(營養字第:005415)

日期	星期	主食	主副菜				蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果	水果	熱量
1	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	沙茶油腐X1 油豆腐+時蔬-煮	照燒黑豆干 黑豆干+時蔬-燒	鮮炒四季 四季豆+時蔬-煮	水晶粽×1 水晶粽-蒸	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
2	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	椒香素雞 素雞+時蔬-燒	腰果烤麩 腰果+烤麩+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	◎★三角薯餅×1 薯餅-炸	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
5	一	小米飯 白米+小米-蒸	五香蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	茄汁麵腸 麵腸+時蔬-煮	鮮蔬海結 海結+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	蔬菜	日式味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
6	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	三杯麵輪 麵輪+紫米糕+時蔬-煮	爆炒白菜 豆包+大白菜+時蔬-炒	港式蘿蔔糕×1 蘿蔔糕-蒸	蔬菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0	871
7	三	白飯 白米-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	◎年糕甜條 甜不辣+年糕-煮	蔬菜	乳品	6.4	2.5	2.0	2.8		892
8	四	蘑菇義大利麵 麵+時蔬-煮	椒鹽豆包X1 豆包-炸	腰果素雞 素雞+腰果+時蔬-燒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	薯條X3 薯條-烤	蔬菜	花生麥片湯 花生+麥片-煮	6.2	2.5	1.9	3.0		804
9	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	酸菜黑豆干 酸菜+黑豆干+時蔬-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	干絲拌菜 干絲+時蔬-炒	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
12	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泡菜炒素肚 泡菜+素肚+時蔬-煮	鮮蔬豆腐 豆腐+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	清炒菠菜 菠菜+時蔬-煮	蔬菜	活力鮮蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0		820
13	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	蓮藕麵腸 蓮藕+麵腸+時蔬-煮	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	芝麻包×1 芝麻包-蒸	蔬菜	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0	860
14	三	白飯 白米-蒸	滷味拼盤 黑豆干+花生+時蔬-滷	干絲三色 干絲+時蔬-煮	鮮菇芽菜 菇+芽菜+時蔬-煮	★山藥捲×1 山藥捲-炸	蔬菜	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8		887
15	四	招牌油飯 糯米+栗子+香菇-蒸	香滷油腐X1 油腐-滷	彩蔬素雞 素雞+時蔬-煮	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	塔香紫米糕 紫米糕+時蔬-煮	蔬菜	椰香西米露 西谷米+芋頭-煮	6.3	2.5	1.7	2.8		797
16	五	小米飯 白米+小米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	干丁拌醬 干丁+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	芋泥包×1 芋泥包-蒸	蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.5	2.5	1.9	2.8		816
19	一	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	茄汁烤麩 烤麩+時蔬-煮	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	烤地瓜×1 地瓜-烤	蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	6.5	2.5	1.8	3.0		823
20	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒腰果凍腐 凍豆腐+腰果+時蔬-燒	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+時蔬-煮	彩蔬結頭菜 結頭菜+時蔬-煮	香燜茄子 茄子+時蔬-煮	蔬菜	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	878
21	三	白飯 白米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	鮮菇豆皮 豆皮+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	泡菜年糕 年糕+豆皮+泡菜+時蔬-炒	蔬菜	乳品	6.4	2.5	1.8	3.0		896
22	四	聖誕義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	塔香油腐X1 油豆腐+九層塔+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-炒	◎黑珍珠X1 黑珍珠-蒸	蔬菜	冬至湯圓 紅豆+湯圓-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
23	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	紅燒麵腸 麵輪+時蔬-煮	干丁豆角 干丁+時蔬-煮	干絲芽菜 干絲+芽菜+時蔬-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	蔬菜	薑絲紫菜湯 &履歷豆漿 紫菜+薑-煮&履歷豆漿	6.4	2.5	1.9	2.8		809
26	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	彩蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	金針炒素肚 金針+素肚+時蔬-炒	鮮瓜麵疙瘩 瓜+麵疙瘩+時蔬-煮	紅豆包X1 紅豆包-蒸	蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8		807
27	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	打拋干丁 干丁+時蔬-煮	腰果素雞 素雞+腰果+時蔬-煮	香炒海絲 干絲+海絲+時蔬-炒	芝麻湯圓 湯圓+芝麻粉-炸	蔬菜	水果	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0	857
28	三	白飯 白米-蒸	鮮菇豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	麻油麵腸 麵腸+時蔬-煮	咖哩薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	蘋果派×1 蘋果派-烤	蔬菜	乳品	6.5	2.5	1.9	3.0		905
29	四	香鬆飯 白米+香鬆-蒸	蜜汁豆包X1 豆包+時蔬-煮	彩蔬干絲 干絲+時蔬-煮	芝香四季 芝麻+四季豆+時蔬-炒	醬燒紫茄 茄子+時蔬-煮	蔬菜	◎冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖-煮	6.5	2.5	1.7	2.8		811
30	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	三杯凍腐 凍豆腐+紫米糕+時蔬-煮	筍片豆干 筍+豆干-煮	鮮炒白菜 油片+大白菜+時蔬-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	蔬菜	鮮蔬味噌湯 味噌+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.9		816

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、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※