



食家安113年4月素食菜單



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德國產品責任險
營養師: 陳云憶 (營養字第011592號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	全穀 雜糧 (份)	豆腐 豆漿 (份)	蔬菜 (份)	油類 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	一	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	紅燒油腐×1 油豆腐-燒	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	清煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	蜜汁牛蒡 牛蒡+時蔬-煮	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
2	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	日式豆腐 豆腐+時蔬-燒	香燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	素春捲X1 素春捲-烤	青菜	水果	6.3	2.5	1.8	3.0		809
3	三	白飯 白米-蒸	筍香烤麩 烤麩+時蔬-炒	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	芝香海結 芝麻+海結+時蔬-燴	玉筍菜豆 菜豆+玉米筍-煮	青菜	果汁	6.5	2.5	1.7	2.8		811
★清明&兒童節連假★														
8	一	五穀飯 白米+五穀米-煮	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-燒	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	◎黑珍珠X1 黑珍珠-蒸	青菜	番薯西米露 地瓜+西谷米+椰奶-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
9	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	酸菜黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	香炒鮮菇 菇+時蔬-炒	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	3.0		820
10	三	白飯 白米-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-炒	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	木須炒筍 筍+時蔬-炒	繽紛山藥 山藥+時蔬-煮	青菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8		800
11	四	肉燥麵疙瘩 麵+時蔬+素絞肉-煮	杏片油腐 杏片+油腐+時蔬-滷	彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	芝麻包×1 芝麻包-蒸	青菜	豆漿	6.4	2.5	1.8	2.8		807
12	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	打拋四季 四季豆+時蔬-炒	薑絲炒芥藍 芥藍+薑絲-炒	青菜	水果	6.3	2.5	1.7	2.8		797
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	清甜玉米 玉米+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	炒地瓜葉 地瓜葉+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.5	2.5	1.9	2.8		816
16	二	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	蜜汁素排X1 素排-燒	彩繪豆皮 豆皮+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	★薯球X4 薯球-炸	青菜	水果	6.5	2.5	1.8	3.0		823
17	三	白飯 白米-蒸	五香豆干 五香豆干-滷	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	三色時蔬 時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯/履歷豆漿 蘿蔔-煮	6.5	2.5	1.8	2.9		818
18	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒蕈菇 菇+時蔬-炒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	滷雙結 百頁結+海帶結-滷	青菜	◎黑糖包心圓 包心圓+QQ圓+黑糖-煮	6.4	2.5	1.8	3.0		816
19	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香滷豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	玉米干絲 干絲+玉米+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	★田園雙喜 芝麻+地瓜+芋頭-炸	青菜	水果	6.2	2.5	2.0	3.0		807
22	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	洋芋素雞 素雞+時蔬-燒	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	豆豉苦瓜 豆豉+苦瓜-煮	青菜	果汁	6.4	2.5	1.9	2.8		809
23	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯油腐X1 油豆腐-燒	甜條年糕 甜不辣+年糕+時蔬-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-炒	甘栗炒菇 栗子+菇+馬鈴薯-炒	青菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8		807
24	三	白飯 白米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+素肉+碎干丁+時蔬-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	★港式蘿蔔糕X3 蘿蔔糕-炸	青菜	筍子湯 筍+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8		797
25	四	和風炒烏龍 麵+素肉絲+時蔬-煮	什錦燒X1 什錦燒-燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	田園蔬菜 玉米+時蔬-煮	玉筍菇絲 菇+玉米筍+時蔬-炒	青菜	黑糖地瓜湯 地瓜-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
26	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	青蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	素雞塊X2 素雞塊-烤	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8		811
29	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	雙色干絲 海帶絲+干絲+時蔬-炒	香炒四季 瓜+時蔬-煮	素燒賣×2 素燒賣-蒸	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
30	二	五穀飯 白米+五穀米-煮	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	白菜燻豆皮 大白菜+豆皮-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	★素蚵仔酥 素蚵仔酥-炸	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8		811

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，禁止使用基因改造食品，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※