



食家安113年10月素食菜單

八斗高中

廠址：新北市沙止區福德一路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園產品責任險
營養師：蔡淑雯(營養字第:011672)

第五菜

年	月	主餐	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全蛋 個	蛋黃 個	肉類 份	魚類 份	豆類 份	其他 份	熱量 (大卡)
1	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽-蒸</small>	照燒凍腐 <small>凍豆腐+時蔬-燒</small>	香菇肉燥 <small>豆干+黃豆+素肉+香菇-煮</small>	脆炒白菜 <small>白菜+時蔬-燒</small>	煎餃x2 <small>煎餃-燒</small>	青菜 水果		6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	880	
2	三	白飯 <small>白米-蒸</small>	咖哩豆腐 <small>豆腐+時蔬-炒</small>	椒香四季 <small>四季豆+時蔬-煮</small>	薑燒麵輪 <small>麵輪+時蔬-燒</small>	★港式蘿蔔糕X3 <small>蘿蔔糕-炸</small>	青菜 豆漿		6.6	3.3	1.7	3.0		887	
3	四	小米飯 <small>白米+小米-蒸</small>	梅汁豆包 <small>豆包+時蔬-煮</small>	義式烤麩 <small>烤麩+時蔬-煮</small>	紅仁甘藍 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	香燒茄子 <small>茄子+時蔬-燒</small>	青菜 冬瓜山粉圓		6.3	2.5	1.8	2.8		800	
4	五	椒香拌麵 <small>麵+時蔬+素絞肉-炒</small>	南瓜子牛蒡排X1 <small>牛蒡排+南瓜子-燒</small>	燉煮皇帝豆 <small>皇帝豆+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	芋泥包x1 <small>芋泥包-蒸</small>	青菜 水果		6.3	2.5	1.8	3.0	1.0	869	
7	一	海苔香鬆飯 <small>白米+香鬆-蒸</small>	塔香百頁 <small>百頁+時蔬-煮</small>	藜麥毛豆 <small>毛豆+時蔬-煮</small>	芝香芽菜 <small>芽菜+時蔬-煮</small>	泡菜年糕 <small>泡菜+時蔬+年糕-煮</small>	青菜 磨菇湯		6.5	2.5	1.7	2.8		811	
8	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥-蒸</small>	腰果素雞 <small>素雞+腰果+時蔬-煮</small>	瓜仔干丁 <small>碎豆干+時蔬-煮</small>	鮮菇燴瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	京醬麵腸 <small>麵腸+時蔬-燒</small>	青菜 水果		6.4	2.5	2.0	2.8	1.0	872	
9	三	白飯 <small>白米-蒸</small>	酸菜炒豆皮 <small>豆皮+酸菜+時蔬-炒</small>	清爽脆筍 <small>筍+時蔬-煮</small>	沙茶干絲 <small>干絲+時蔬-煮</small>	★素蚵仔酥 <small>素蚵仔酥-炸</small>	青菜 豆漿		6.2	2.5	1.9	3.0		804	
~10/10國慶假日~															
11	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜米-蒸</small>	椒鹽豆干 <small>豆干+時蔬-燒</small>	牛蒡炒鮮蔬 <small>牛蒡+時蔬+素肉絲-炒</small>	薑蔥花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	梅干苦瓜 <small>苦瓜+梅乾菜-煮</small>	青菜 水果		6.3	2.5	1.7	2.8	1.0	857	
14	一	雜糧飯 <small>白米+雜糧-蒸</small>	打拋豆皮 <small>豆皮+時蔬-煮</small>	清爽洋芋 <small>馬鈴薯+玉米+蒜-煮</small>	東坡素肚 <small>素肚+時蔬-煮</small>	★炸香菇 <small>香菇-炸</small>	青菜 薑絲冬瓜湯		6.5	2.3	1.9	2.7		833	
15	二	麥片飯 <small>白米+麥片-蒸</small>	香椿豆腐 <small>豆腐+時蔬-煮</small>	玉米干絲 <small>干絲+玉米+時蔬-炒</small>	佃煮海根 <small>海根+時蔬-煮</small>	◎黑珍珠X1 <small>黑珍珠-蒸</small>	青菜 水果		6.5	2.5	1.8	3.0	1.0	883	
16	三	白飯 <small>白米-蒸</small>	芝麻蘭花干 <small>白芝麻+蘭花干+時蔬-炒</small>	椒香毛豆莢 <small>毛豆莢-煮</small>	鮮炒四季 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	香燻蓮藕 <small>蓮藕+時蔬-煮</small>	青菜 果汁		6.5	2.5	1.8	2.9		818	
17	四	台式炒麵 <small>麵+時蔬+素肉絲-炒</small>	醬燒油腐X1 <small>油豆腐-燒</small>	雪菜干丁 <small>雪菜+干丁+時蔬-炒</small>	時令鮮瓜 <small>瓜+時蔬-炒</small>	素燒賣x2 <small>素燒賣-蒸</small>	青菜 紫米薏仁湯		6.4	2.5	1.8	3.0		816	
18	五	小米飯 <small>白米+小米-蒸</small>	茄汁凍腐 <small>凍豆腐+時蔬-燒</small>	炒龍鬚菜 <small>龍鬚菜+時蔬-炒</small>	香炒白菜 <small>大白菜+時蔬-炒</small>	素春捲X1 <small>素春捲-烤</small>	青菜 水果		6.2	2.5	2.0	3.0	1.0	867	
21	一	五穀飯 <small>白米+五穀米-蒸</small>	沙茶黑豆干 <small>黑豆干+時蔬-煮</small>	家鄉豆皮 <small>豆皮+時蔬-煮</small>	鮮蔬高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	油燻紫茄 <small>茄子+時蔬-燻</small>	青菜 綠豆麥片湯		6.5	2.5	1.7	3.0		820	
22	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥-蒸</small>	紅燒豆腸 <small>豆腸+時蔬-燒</small>	花生豆干 <small>花生+豆干+時蔬-煮</small>	塔香海草 <small>海草+時蔬-煮</small>	★芝麻球X2 <small>芝麻球-炸</small>	青菜 水果/履歷豆漿		6.3	3.3	1.8	2.8	1.0	920	
23	三	白飯 <small>白米-蒸</small>	紹子油腐 <small>油豆腐+時蔬-煮</small>	香甜玉米 <small>玉米+時蔬-炒</small>	什錦麵輪 <small>麵輪+時蔬-油</small>	馬蹄條x1 <small>馬蹄條-烤</small>	青菜 果汁		6.4	2.5	1.8	2.8		807	
24	四	招牌油飯 <small>糯米+素肉絲+時蔬-蒸</small>	蜜汁素排X1 <small>素排-燒</small>	鮮菇豆腐煲 <small>菇+豆腐+時蔬-煮</small>	翠炒鮮瓜 <small>瓜+時蔬-煮</small>	炒地瓜葉 <small>地瓜葉+時蔬-炒</small>	青菜 海芽湯		6.5	2.3	1.9	2.7		833	
25	五	雜糧飯 <small>白米+雜糧-蒸</small>	糖醋素雞 <small>素雞+時蔬-炒</small>	南瓜黑豆 <small>南瓜+黑豆-煮</small>	醬香炒筍 <small>筍+時蔬-炒</small>	和風秋葵 <small>秋葵+白芝麻-煮</small>	青菜 水果		6.5	2.5	1.8	3.0	1.0	883	
28	一	麥片飯 <small>白米+麥片-蒸</small>	五香豆干 <small>豆干+時蔬-煮</small>	薑絲芥藍 <small>素肉絲+芥藍+時蔬-炒</small>	爆炒白菜 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	洛神山藥 <small>山藥-煮</small>	青菜 金菇豆腐湯		6.5	2.5	1.8	2.9		818	
29	二	番茄義大利麵 <small>麵+番茄+時蔬-煮</small>	西式豆包 <small>豆包+時蔬-煮</small>	◎★素雞塊x2 <small>素雞塊-炸</small>	鮮炒花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	奶黃包x1 <small>奶黃包-蒸</small>	青菜 水果		6.4	2.5	1.8	3.0	1.0	823	
30	三	白飯 <small>白米-蒸</small>	椰汁豆皮 <small>杏片+豆皮+時蔬-燒</small>	客家小炒 <small>豆干+時蔬-炒</small>	田園炒菇 <small>菇+時蔬-炒</small>	樹子水蓮 <small>水蓮+樹子+素肉絲+薑-炒</small>	青菜 豆漿		6.4	3.3	1.8	3.0		814	
31	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽-蒸</small>	南瓜鮮蔬咖哩煲 <small>豆腐+南瓜+時蔬-煮</small>	蒲燒烤麩 <small>烤麩+時蔬-燒</small>	什錦芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-煮</small>	塔香鮑菇 <small>九層塔+香菇+時蔬-煮</small>	青菜 花生麥片湯		6.4	2.5	1.8	3.0		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，禁止使用基因食品，敬請安心食用

※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及以上各項食品，不適者對其過敏體質者食用