



食家安飲食文化4月素食菜單

地址：臺南市福德里一路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：馮澄潔(營養字第:010533)

大直高中

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	全穀 (g)	豆魚蛋 肉(g)	蔬菜 (g)	油鹽糖 類(g)	熱量 (大卡)		
1	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	蜜汁豆皮×1 豆皮+時蔬-煮	金針炒素肚 素肚+金針-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	藥膳鮮蔬湯 紅棗+枸杞+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.9	816
6	三	白飯 白米-蒸	香椿油腐×1 油豆腐+時蔬-煮	蠔油麵腸 麵腸+時蔬-煮	清爽脆瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+豆腐-煮	6.4	2.5	1.6	2.8	802
7	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	杏片照燒豆包 豆包+杏仁片+時蔬-煮	泡菜素肉片 泡菜+素肉片-煮	脆炒鮮豆 菜豆+時蔬-煮	蔬菜	田園鮮菇湯 菇+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.9	802
8	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	麻婆豆腐 豆腐+時蔬-煮	仲夏炒三色 干絲+時蔬-煮	鮮蔬甘藍 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	枸杞鮮瓜湯 枸杞+瓜-煮	6.2	2.5	1.7	2.8	790
11	一	紫米飯 紫米+白米-蒸	三杯麵腸 麵腸+時蔬-煮	彩椒干丁 彩椒+干丁-炒	芹香素肉絲 芹菜+素肉絲+時蔬-煮	蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.7	805
12	二	番茄貝殼麵 番茄+貝殼麵+時蔬-煮	照燒油腐×1 油豆腐-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	義式炒蔬菜 時蔬-炒	蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.7	805
13	三	白飯 白米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	繽紛菇絲 豆干+菇+時蔬-煮	薑絲紫茄 茄子+時蔬-燒	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐-煮	6.2	2.5	1.8	2.8	793
14	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	什錦豆腸 豆包+時蔬-煮	栗子炒菇 栗子+菇+時蔬-煮	鮮蔬冬粉 豆芽菜+冬粉+時蔬-煮	蔬菜	香甜玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.7	802
15	五	小米飯 白米+小米-蒸	咖哩豆包 豆包+時蔬-煮	味噌筑前煮 蘿蔔+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.6	807
18	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豆腐 豆腐+素肉-煮	鮮瓜拌豆雞 豆雞+瓜-煮	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮	6.4	2.5	1.7	2.8	804
19	二	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	黃豆車輪 黃豆+麵輪+香菇-燒	燴炒烤麩 烤麩+時蔬+毛豆+栗子-炒	玉筍脆豆 豆+玉米筍-煮	蔬菜	海芽鮮蔬湯 海帶芽+時蔬-煮	6.3	2.4	1.8	2.9	797
20	三	白飯 白米-蒸	蜜汁豆干 豆干+時蔬-煮	塔香豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜+時蔬-煮	蔬菜	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	797
21	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	打拋干丁 豆干+番茄+九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.8	816
22	五	招牌油飯 糯米+香菇+素肉-蒸	香滷油腐×1 油豆腐+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+芹菜+時蔬-煮	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8	800
25	一	小米飯 白米+小米-蒸	醬燒麵輪 麵輪+時蔬-煮	茄汁豆腐 豆腐+時蔬-煮	脆炒鮮筍 竹筍+時蔬-煮	蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.7	807
26	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	雪菜炒腐竹 豆皮+雪菜-炒	彩椒花椰 花椰菜+甜椒-煮	四色薯丁 馬鈴薯+芋頭+時蔬-煮	蔬菜	田園蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.6	807
27	三	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	芹香干絲 干絲+芹菜+時蔬-煮	香炒菜豆 菜豆+時蔬-煮	蔬菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.9	816
28	四	台式炒麵 麵+時蔬-炒	香滷蘭花干×1 蘭花干+時蔬-滷	腰果豆干 豆干+腰果+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	四神湯 蓮子+薏仁+馬鈴薯+時蔬-煮	6.3	2.5	1.9	3.0	811
29	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	芋香豆腸 豆腸+芋頭-滷	蠔汁豆腐 豆腐+時蔬-燒	番茄如意 番茄+豆芽菜-煮	蔬菜	海菜湯 海菜+時蔬-煮	6.5	2.4	1.7	2.9	808

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※

低碳飲食，吃出永續又健康

「碳足跡」，是產品從原料取得，再加工、配銷、販售、消費者食用到廢棄回收等過程等一系列過程(又稱食物里程)，產生的二氧化碳及其他溫室氣體所產生的碳排放量，經換算成二氧化碳當量的總和。當食物里程愈短、愈低碳，可減緩飲食對環境的傷害。

低碳食物可一舉兩得兼顧營養價值及環境生態，從飲食習慣下手就可為維護地球盡一份心力!

1. 選擇當季、在地食材，多吃食物的原態
2. 選擇精簡包裝、少加工的食品
3. 小火烹調，節省能源
4. 騎腳踏車或散步採買，選擇適當份量(避免太多廚餘)
5. 多增加蔬菜、水果、豆製品等植物性食物攝取



資料來源：行政院環境保護署