



食家安111年8.9月素食菜單

大直高中

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德園產品責任險
營養師：黃士瑩(營養字第：002872)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
8/30	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+時蔬-煮	干丁雪蓮子 干丁+雪蓮子+時蔬-炒	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	825
31	三	有機飯 有機米-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	黑白雙結 白貝結+海帶結+時蔬-煮	清炒四季 四季豆+時蔬-煮	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	6.5	2.5	1.7	2.9	816
1	四	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-煮	髮菜豆腐煲 豆腐+髮菜+時蔬-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.7	807
2	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	五香蘭花干×1 蘭花干-滷	鮮蔬豆皮 豆皮+芝麻+時蔬-煮	枸杞高麗 高麗菜+枸杞-炒	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	807
5	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	鮮瓜素雞 素雞+瓜+時蔬-煮	味噌關東煮 凍豆腐+蒟蒻+時蔬-煮	韓式拌雜菜 豆芽菜+時蔬-煮	榨菜金菇湯 榨菜+金針菇-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	809
6	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁豆腐 豆腐+時蔬-煮	干絲三色 干絲+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	酸辣湯 紅蘿蔔+豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	825
7	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	薑絲炒麵腸 麵腸+時蔬+薑-炒	鮮蔬玉米 玉米+時蔬-煮	洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.9	816
8	四	番茄義麵 番茄+素火腿+麵+時蔬-煮	田園彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	芹香干丁蓮子 干丁+芹菜+蓮子+時蔬-煮	脆炒腰果花椰 花椰菜+腰果+時蔬-炒	鄉村蔬菜湯 高麗菜+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	825

~~ 中秋假期快樂 ~~

12	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	筍燒豆腐 豆腐+筍+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	香炒海絲 海絲+時蔬-煮	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.7	3.0	813	
13	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+芹菜+時蔬-煮	鮮瓜粉絲 瓜+粉絲+時蔬-煮	萵菇湯 菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8	811	
14	三	有機飯 有機米-蒸	五香干絲 干絲+時蔬-炒	玉米豆腐 豆腐+玉米+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	薑絲紫菜湯 薑絲+紫菜-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	812	
15	四	香菇油飯 糯米+香菇+花生-蒸	豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	茄汁麵腸 麵腸+時蔬-煮	香炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	金針湯 金針+時蔬-煮	6.2	2.5	1.9	3.0	804	
16	五	小米飯 白米+小米-蒸	蜜汁豆包×1 豆包+杏仁片-煮	豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	彩椒花椰 花椰菜+時蔬-炒	筍子湯 筍+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	809	
19	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	三杯油腐 油豆腐+時蔬-煮	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	花生滷海根 海帶根+花生+時蔬-煮	四神湯 大蔥仁+蓮子+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	820	
20	二	什錦炒烏龍 烏龍麵+干丁+時蔬-炒	酸菜炒素肚 素肚+酸菜-炒	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	履歷 豆漿	6.3	2.5	1.8	2.8	800
21	三	有機飯 有機米-蒸	蓮藕麵腸 蓮藕+麵腸+時蔬-燒	義式番茄豆皮 豆皮+番茄+時蔬-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-煮	日式味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8	807	
22	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜汁豆干 大黑豆干-滷	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	枸杞花椰 花椰菜+時蔬-炒	青木瓜湯 青木瓜+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	797	
23	五	小米飯 白米+小米-蒸	茄汁豆包×1 豆包-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.8	816	
26	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-煮	干丁蓮子 干丁+蓮子+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0	823	
27	二	茄汁拌飯 白米+紅藜+時蔬-煮	香滷蘭花干×1 蘭花干-滷	芹香素肚 芹菜+素肚+芝麻+時蔬-煮	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	818	
28	三	有機飯 有機米-蒸	蜜汁油腐 油豆腐+時蔬-煮	宮保豆腸 豆腸+時蔬-煮	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0	816	
29	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	滷味拼盤 黑豆+蒟蒻+時蔬-滷	雪菜豆皮 豆皮+雪菜+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	807	
30	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	香椿豆腸 豆腸+時蔬-煮	義式鮮瓜 南瓜+時蔬-煮	竹筍湯 筍-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	809	

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※