



# 食家安11年11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(份)	豆角類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)	
1	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	髮菜豆腐煲 髮菜+豆腐+時蔬-煮	彩蔬干絲 干絲+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜 蘿蔔	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	825
2	三	有機飯 有機米-蒸	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	馬鈴薯炒蛋 蛋+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜 味噌+豆腐+海芽-煮	6.5	2.5	1.7	2.9	816	
3	四	香鬆飯 白米+香鬆-蒸	沙茶油腐X1 油豆腐+時蔬-煮	照燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜 蕈菇湯 菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	825	
4	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	椒香素雞 素雞+時蔬-燒	腰果烤麩 腰果+烤麩+時蔬-煮	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	807	
7	一	小米飯 白米+小米-蒸	五香蘭花干X1 蘭花干-煮	三杯油腐 油腐+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-煮	蔬菜 田園鮮蔬湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	809	
8	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜 洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8	811	
9	三	有機飯 有機米-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜 薏仁湯 薏仁+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	812	
10	四	番茄義大利麵 烏龍麵+番茄+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	有機蔬菜 鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	6.2	2.5	1.9	3.0	804	
11	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	酸菜炒豆干 酸菜+豆干+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜 麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	809	
14	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泡菜豆包 泡菜+豆包+時蔬-煮	鮮蔬油腐 油豆腐+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	蔬菜 榨菜鮮蔬湯 榨菜+金針菇-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	820	
15	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	蓮藕麵腸 蓮藕+麵腸+時蔬-煮	豆皮年糕 年糕+豆皮+時蔬-煮	脆炒白菜 白菜+時蔬-煮	蔬菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8	800	
16	三	有機飯 有機米-蒸	滷味拼盤 黑豆干+花生+時蔬-滷	番茄炒蛋 蛋+時蔬-煮	什錦芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.4	2.5	1.8	2.8	807	
17	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-炒	有機蔬菜 鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	797	
18	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	有機蔬菜 活力鮮蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.8	816	
21	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	茄汁烤麩 烤麩+時蔬-煮	鮮菇凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬結頭菜 大頭菜+時蔬-煮	蔬菜 日式味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	1.8	3.0	823	
22	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒腰果豆包 豆包+腰果+時蔬-燒	南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜 香草馬鈴薯湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	818	
23	三	有機飯 有機米-蒸	香滷蘭花干X1 蘭花干-滷	古早味蒸蛋 蛋-蒸	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜 蘿蔔蔬菜湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0	816	
24	四	蘑菇鐵板炒麵 烏龍麵+干丁+時蔬-炒	塔香油腐X1 油豆腐+九層塔+時蔬-煮	彩蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	海芽芽菜 芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜 鮮蔬湯 時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	807	
25	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	紅燒麵腸 麵腸+時蔬-煮	干丁豆角 干丁+時蔬-煮	香燻大根 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	809	
28	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	三杯凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	金針炒素肚 金針+素肚+時蔬-炒	什錦薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	蔬菜 大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8	807	
29	二	麥片飯 白米+麥片-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 海絲+時蔬-滷	蔬菜 金針鮮蔬湯 金針+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	797	
30	三	有機飯 有機米-蒸	咖哩豆包X1 豆包+時蔬-煮	麻油麵腸 麵腸+時蔬-煮	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 結頭湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	825	

### 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※