



食家安112年1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	全穀類(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1/3	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	菇炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	紅仁白菜 大白菜+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.3	2.3	2.0	2.7			834
4	三	有機飯 有機米-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	南瓜炒蛋 南瓜+蛋+時蔬-炒	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			821
5	四	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	鮮菇炒干絲 干絲+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
6	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果豆腸 腰果+豆腸+時蔬-煮	椒香油豆腐 油豆腐+時蔬-燒	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			807
7	六-補課	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	薑燒干丁 薑+干丁+時蔬-燒	彩繪素雞 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 油片+菇+時蔬-煮		6.5	2.3	1.9	2.7			833
9	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	醋溜麵腸 麵腸+時蔬-煮	什錦豆皮 豆皮+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-滷	蔬菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
10	二	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	酸菜蘭花干 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	四喜烤麩 烤麩+鳳梨+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-煮	蔬菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+金針菇-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
11	三	有機飯 有機米-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	三杯麵輪 麵輪+紫米糕+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812
12	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	腰果豆包X1 豆包+腰果-燒	番茄炒蛋 番茄+蛋+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	履歷豆漿	6.2	2.5	1.9	3.0			804
13	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	咖哩油腐 油豆腐+時蔬-煮	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
16	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	泡菜炒素肚 泡菜+素肚+時蔬-煮	醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	椒鹽四季 四季豆+時蔬-炒	蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
17	二	小米飯 白米+小米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-炒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	鮮蔬馬鈴薯湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
18	三	有機飯 有機米-蒸	滷味拼盤 黑豆干+花生+時蔬-滷	彩繪干絲 干絲+時蔬-煮	時蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁湯 薏仁+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807

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