



食家安112年3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國產品責任險
營養師: 黃士瑩(營養字第: 002872)

日期	星期	主食	主菜一	主菜二	副菜一	蔬菜	湯品	附品	全日 產量 (份)	正堂 產量 (份)	供餐 區產 (份)	班班 產量 (份)	數量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	鮮菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	糖醋豆皮 豆皮+時蔬-煮	鐵板芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	921
2	四	小米飯 白米+小米-蒸	照燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	玉米素雞 素雞+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
3	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	芝香豆腸 芝麻+豆腸+時蔬-煮	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807
6	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	嫩煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	綠色青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
7	二	番茄義大利麵 螺旋麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	彩蔬干丁 干丁+時蔬-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-滷	綠色青菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
8	三	有機飯 有機米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	紅燒素雞 素雞+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8	812
9	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	花生豆干 花生+豆干+時蔬-煮	木須炒蛋 木耳+蛋+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.2	2.5	1.9	3.0	804
10	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	薑絲海根 海根+時蔬-煮	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金榜麵線湯 麵線+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809
13	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	時蔬素肚 素肚+時蔬-煮	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	綠色青菜	泰式蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0	820
14	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜汁豆干 豆干+時蔬-煮	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	綠色青菜	蘿蔔蔬菜湯 白蘿蔔+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	800
15	三	有機飯 有機米-蒸	薑絲冬瓜 冬瓜+時蔬-煮	鮮蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807
16	四	招牌油飯 糯米+雞輪+時蔬-蒸	醬燒油腐X1 油豆腐-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797
17	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	酸菜蘭花干 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲時瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.3	1.9	2.7	833
20	一	小米飯 白米+小米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	綠色青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.5	2.5	1.8	3.0	823
21	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	甜醬豆包 豆包+時蔬-煮	芝麻海海結 芝麻+海結+時蔬-滷	綠色青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9	818
22	三	有機飯 有機米-蒸	醬燒筍 筍-燒	干丁拌醬 雪蓮子+干丁+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.0	1.8	3.0	853
23	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	醬燒豆干 豆干+時蔬-燒	番茄炒蛋 蛋+時蔬-炒	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	菇菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.1	2.5	2.0	3.0	800
24	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	椒香毛豆莢 毛豆-煮	鮮蔬燴瓜 瓜+寬粉+時蔬-燴	有機蔬菜	薏仁湯 薏仁+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8	809
25	六- 補課	紫米飯 白米+紫米-蒸	彩蔬豆腸 豆腸+時蔬-煮	香麻干絲 干絲+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	綠色青菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.5	2.5	1.6	3.0	898
27	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蠔油地瓜葉 地瓜葉+時蔬-煮	三杯油腐 油豆腐+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	綠色青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807
28	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	椰汁豆皮 豆皮+時蔬-燒	田園素雞 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	綠色青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.3	3.0	1.7	2.8	835
29	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	香炒薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	鴿蛋滷味 鴿蛋+黑豆干+花生+時蔬-滷	豆瓣素肚 素肚+時蔬-煮	爆炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811
31	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬干絲 干絲+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.9	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，禁止使用基因改造食品，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※