



# 食家安112年3月素食菜單

# 中 國 林 工

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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險  
營養師：黃士螢(營養字第：002872)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀 類糧 (份)	豆漿 蛋白 (份)	綠豆 蛋白 (份)	油脂 堅果 (份)	水果 乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸 干絲+菇+時蔬-炒	鮮菇炒干絲 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		821
2	四	小米飯 白米+小米-蒸 油豆腐+時蔬-燒	照燒油腐 玉米素雞 素雞+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	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 芝麻+豆腸+時蔬-煮	芝香豆腸 四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔴+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 豆包+時蔬-煮	梅汁豆包 什錦麵腸 麵腸+時蔬-煮	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	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 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	彩蔬干丁 干丁+時蔬-煮	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 豆腐+時蔬-煮	香椿豆腐 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+時蔬-煮	花生豆干 木須炒蛋 木耳+蛋+時蔬-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	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 麵輪+時蔬-燒	臺燒麵輪 沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
13	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸 豆皮+時蔬-煮	打拋豆皮 時蔬素肚 素肚+時蔬-煮	清炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	泰式蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0		890
14	二	麥片飯 白米+麥片-蒸 豆干+時蔬-煮	蜜汁豆干 鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	季節鮮瓜 瓜+時蔬-煮	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 麵腸+時蔬-煮	咖哩麵腸 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+麵輪+時蔬-蒸 油豆腐-燒	醬燒油腐X1 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+凍豆腐+時蔬-煮	腰果凍腐 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	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 黑豆干+時蔬-煮	沙茶黑豆干 芹香素雞 素雞+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	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 凍豆腐+時蔬-煮	麻油凍腐 甜醬豆包 豆包+時蔬-煮	芝麻滷海結 芝麻+海結+時蔬-煮	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 麵輪+時蔬-燒	醋溜麵輪 千丁拌醬 雪蓮子+千丁+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	6.4	2.5	1.8	3.0		816
23	四	野菇義大利麵 麵+菇+時蔬-煮 豆干+時蔬-燒	醬燒豆干 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+時蔬-煮	芝麻蘭花干 蜜汁麵腸 麵腸+時蔬-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 豆腸+時蔬-煮	彩蔬豆腸 香麻千絲 千絲+時蔬-煮	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.5	2.5	1.6	3.0		818
27	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 麵輪+時蔬-煮	腰果麵輪 三杯油腐 油豆腐+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	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 豆皮+時蔬-燒	椰汁豆皮 田園素雞 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.5	1.7	2.8		797
29	三	有機飯 有機米-蒸 蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	蒲燒烤麩 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 鵝蛋+黑豆干+花生+時蔬-滷	鵝蛋滷味 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 凍豆腐+時蔬-煮	茄汁凍腐 彩蔬千絲 千絲+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\*