



食家安112年5月素食菜單

士林國中

地址：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：黃嬌嬌(營養字第011465)

日期	星期	主食	主副菜		蔬菜	湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白質 (份)	蔬果 (份)	油脂 堅果 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	★炸香菇 香菇-炸	香燜海絲 海絲+時蔬-燶	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		885
2	二	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	南瓜蒸蛋 蛋+南瓜-蒸	烤地瓜x1 地瓜-烤	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0			807
3	三	有機飯 有機米-蒸	椒鹽百頁 百頁豆腐-燒	時蔬毛豆 時蔬+毛豆-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燶	有機 蔬菜	金榜麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		889
4	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	鮮菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
5	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	香菇燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	香滷黑豆干 黑豆-滷	有機 蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8			812
8	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	甘栗炒菇 栗子+時蔬-炒	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0		864
9	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	蔬菜炒蛋 蛋+時蔬-炒	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0			809
10	三	有機飯 有機米-蒸	蘿蔔干丁 蘿蔔+干丁-燒	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0		900
11	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	三杯油腐X1 油豆腐-燒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	薑絲時瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
12	五	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	甜醬豆包 豆包+時蔬-煮	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8			807
15	一	小米飯 白米+小米-蒸	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	醬燒筍 筍+時蔬-燒	炒白菜 白菜-炒	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
16	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	彩繪毛豆 時蔬+毛豆-燶	時蔬豆腐蛋 蛋+豆腐+時蔬-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	慧仁湯 慧仁+時蔬-煮	6.5	2.3	1.9	2.7			833
17	三	有機飯 有機米-蒸	大溪豆干 大溪豆干-滷	鐵盤芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		903
18	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	蜜汁素排X1 素排-燒	地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤	翠炒條豆 豆+時蔬-煮	有機 蔬菜	菇菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
19	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	紹子油腐 油豆腐+時蔬-煮	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-燶	芝香豆皮燒 芝麻+豆皮+時蔬-燒	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮	6.4	2.5	1.8	3.0			816
22	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	咖哩干丁 干丁+時蔬-煮	◎★素蚵酥 素蚵酥-炸	芝麻海結 芝麻+海結+時蔬-燶	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
23	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+時蔬-煮	照燒百頁結 百頁結+時蔬-炒	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.4	2.5	1.9	2.8			809
24	三	有機飯 有機米-蒸	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	花生麵筋 花生+麵筋-煮	鮮蔬南瓜煲 南瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0		889
25	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒	★田園雙喜 芝麻+地瓜+芋頭-炸	和風芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鳳梨鮮菇湯 鳳梨+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0		869
26	五	小米飯 白米+小米-蒸	蔥燒豆皮 豆皮+時蔬-煮	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.4	2.5	1.9	2.8			809
29	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	玉米干絲 干絲+玉米+時蔬-炒	時蔬燴筍 筍+時蔬-燶	青菜	芹香米粉湯 米粉+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0		869
30	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	瓜仔干丁 碎豆干+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.8			809
31	三	有機飯 有機米-蒸	杏片油腐 杏片+時蔬-燒	螞蟻上樹 冬粉+素肉+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	薑絲 海芽湯 海芽+薑-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0		889

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