



食家安112年11月素食

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:蔡佩容(營養字第:011672)

士林國中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀糧 雜糧 (份)	豆 蛋 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 堅 果 (份)	水 果 (份)	乳 品 (份)	熱 量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	香滷百頁結 百頁結+時蔬-滷	毛豆鮮蔬 千丁+毛豆+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	金菇湯 金針菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
2	四	蕙仁飯 白米+蕙仁-蒸	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	花生豆干 花生+豆干-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
3	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	蒲燒烤麸 烤麸+時蔬-燒	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
6	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	醬燒油腐x1 油豆腐-燒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	燉煮洋芋 馬鈴薯++時蔬-煮	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
7	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	紅藜毛豆 紅藜+毛豆+千丁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-燒	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812
8	三	有機飯 有機米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	鮮蔬燴蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮/蛋+時蔬-炒	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0			804
9	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	菇炒龍鬚菜 菇+龍鬚菜+時蔬+素肉絲-炒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
10	五	蕙仁飯 白米+蕙仁-蒸	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8			797
14	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	榨菜鮮菇湯 榨菜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0			823
15	三	有機飯 有機米-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+豆皮+時蔬-炒	南瓜黑豆 南瓜+黑豆-煮	紅燒燉蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
16	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	油腐時蔬 油豆腐+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+素肉+時蔬-煮	大醬芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816
17	五	小米飯 白米+小米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	鮮菇時蔬 菇+時蔬-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+時蔬-煮	有機 蔬菜	鳳梨鮮菇湯 鳳梨+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			807
20	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	四喜烤麸 鳳梨+烤麸+時蔬-煮	醬燒海結 海帶結+時蔬-油	鮮菇高麗 高麗菜+菇+時蔬-煮	青菜	鮮蔬洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
21	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	紫菜湯 紫菜+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
22	三	有機飯 有機米-蒸	五香滷味 黑豆干+花生+時蔬-滷	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
23	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-燒	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒/蕃茄+時蔬-煮	香炒薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.5	2.3	1.9	2.7			833
24	五	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	西式豆包X1 豆包+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	四神湯 薏仁+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.5	3.0	1.8	3.0			860
27	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒筍 筍+時蔬-燒	鮮蔬燴玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
28	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	杏片油腐 杏片+油豆腐+時蔬-燒	香燴茄子 茄子+時蔬-燴	田園時蔬 菇+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			823
29	三	有機飯 有機米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	清燒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機 蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			814
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮/蛋+時蔬-炒	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮蔬薏仁湯 薏仁+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			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、含麴質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※