



食家安113年5月素食菜單

士林國中

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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師：陳云憶(營養字第011592號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋白(份)	蔬果(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	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	時蔬炒蛋 蛋+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
2	四	白醬野菇麵 麵+時蔬-煮	黑胡椒肉排X1 黑胡椒肉排-燒	彩繪豆皮 豆皮+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
3	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	酸菜黑豆干 黑豆干+時蔬+煮	香燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8		811
6	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	煎餃X2 煎餃-烤	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		809
7	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	花瓜素雞 素雞+時蔬-燒	番茄豆腐/番茄炒蛋 蛋+番茄-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0		820
8	三	有機飯 有機米-蒸	◎海苔燒X1 海苔燒-燒	狀元肉燥 豆干+黃豆+香菇-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	什錦鮮蔬湯 時蔬+玉米粒-煮	6.3	2.5	1.8	2.8		800
9	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	杏片油腐 杏片+油腐+時蔬-滷	塔香鮑菇 杏鮑菇+九層塔+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8		807
10	五	海苔香鬆飯 白米+糙米+海苔香鬆-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	菇炒有機高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.5	1.7	2.8		797
13	一	小米飯 白米+小米-蒸	洋芋燉豆腐 豆腐+馬鈴薯+時蔬-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋+時蔬-炒	芝麻海根 海根+時蔬-燴	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	6.5	3.0	1.9	2.8		854
14	二	傳統炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	★腰果排骨酥X3 素排骨+腰果-炸	綜合滷味 黑豆干+時蔬-滷	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0		823
15	三	有機飯 有機米-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜+竹筍+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9		818
16	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	香燜蓮藕 蓮藕+時蔬-蒸	翠炒條豆 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	時蔬豆腐湯 豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0		816
17	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	甘栗炒菇 栗子+菇+馬鈴薯-炒	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜	海芽湯 海芽-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
20	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-炒	雙脆蘿蔔糕 蘿蔔糕+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.4	3.0	1.9	2.8		847
21	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	三杯油腐X1 油豆腐-燒	鮮蔬干丁 干丁+時蔬-煮	繽紛玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 番茄+高麗菜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8		807
22	三	有機飯 有機米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	田園時蔬 南瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍子湯 筍+時蔬-煮	6.3	3.0	1.7	2.8		835
23	四	招牌油飯 糯米+時蔬-蒸	清燒豆包 豆包+時蔬-煮	素春捲X1 素春捲-烤	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	青蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	爆炒有機高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	芹香米粉湯 米粉+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8		811
27	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	清炒干絲 干絲+時蔬-炒	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜	菇菇湯 香菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
28	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	京醬麵腸 麵腸+時蔬-燒	毛豆炒蛋 蛋+毛豆+時蔬-炒	時蔬燴筍 筍+時蔬-燴	青菜	海芽湯 海芽+薑-煮	6.5	2.5	1.7	2.8		811
29	三	有機飯 有機米-蒸	紅燒油腐x1 油豆腐-燒	鳳梨木耳 鳳梨+木耳-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8		797
30	四	和風炒烏龍 麵+素肉絲+時蔬-煮	日式豆腐 豆腐+時蔬-滷	素雞塊X2 素雞塊-烤	清炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜+素肉-煮	6.5	3.0	1.9	3.0		863
31	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	白醬菇菇燒 杏鮑菇+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8		811

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※