



食家安114年3月素食菜單

士林國中

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保南山壹德圓產品責任險
營養師: 陳云憶 (營養字第0111592號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全盤 總價 (元)	豆魚 蛋白 (份)	蔬果 (份)	油鹽 堅果 堅果 量	熱量 (大卡)
3	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	日式照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	青蔬干絲 干絲+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜	蔬菜湯 味噌+玉米粒+時蔬-煮		6.5	2.7	2.0	3.0	903
4	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	打拋干丁 干丁+毛豆+時蔬-炒	番茄炒蛋 蛋+番茄-煮	清香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.6	2.6	1.8	3.0	837
5	三	有機飯 有機米-蒸	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	鮮蔬寬粉 寬粉+素絞肉+時蔬-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯-煮	履歷 豆漿 *	6.5	3.2	2.0	2.8	951
6	四	小米飯 白米+小米-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒	芝麻地瓜 芝麻+地瓜-蒸	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.6	2.0	2.8	819
7	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-滷	彩蔬烤麸 烤麸+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.7	1.9	3.0	833
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-燒	滷雙結 百頁結+海帶結-滷	香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮		6.4	2.7	1.8	3.0	891
11	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮		6.5	2.7	1.9	3.0	840
12	三	有機飯 有機米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		6.4	2.8	1.8	2.8	909
13	四	台式炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	奶黃包×1 奶黃包-蒸	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 豆腐+香菇+時蔬-煮		6.4	2.7	1.8	2.8	822
14	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	塔香油腐 油豆腐+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機 蔬菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.5	2.6	1.9	2.8	824
17	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	客家小炒 豆干+時蔬-炒	佃煮海根 海根+時蔬-煮	青菜	金菇湯 金針菇+時蔬-煮		6.5	2.6	1.9	2.8	884
18	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	香燴條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.5	2.7	1.8	3.0	838
19	三	有機飯 有機米-蒸	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	鮮蔬干丁 干丁+時蔬-煮	田園時蔬 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+味噌+海芽-煮	履歷 豆漿 *	6.5	3.2	1.8	2.9	951
20	四	香菇炊飯 白米+香菇+時蔬-蒸	糖醋雞丁 杏片+蒸雞丁+時蔬-炒	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.7	1.8	3.0	831
21	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	三杯油腐×1 油腐+時蔬-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗+時蔬-炒	有機 蔬菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮		6.2	3.0	2.0	3.0	844
24	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	關東煮 油豆腐+時蔬-滷	蔭豉炒干丁 干丁+時蔬-炒	清爽洋芋 馬鈴薯+玉米+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.7	1.9	2.8	884
25	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香菇扣豆包 香菇+豆包+時蔬-煮	什錦燴蛋 蛋+時蔬-炒	菇炒花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜	筍子湯 筍-煮		6.4	2.7	2.0	2.8	827
26	三	有機飯 有機米-蒸	椒香豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機 蔬菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮		6.3	2.7	2.0	2.8	900
27	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒×1 南瓜子+豆皮-燒	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.8	1.9	3.0	848
28	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	沙茶豆腸 豆腐+時蔬-煮	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-炒	有機 蔬菜	活力蔬菜湯 香菇+時蔬+薑-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	841
31	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	咖哩豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	紅藜毛豆 葵葵+毛豆+時蔬-煮	炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.8	2.0	2.8	901

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、使用亞硫酸酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※