# 食家安115年10月素食菜單

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團產品責任險
營養師:葉心儀(營養字第005415號)

建德國中

| 日期 | 星期 | 主食 | 主副菜 | | | 蔬菜 | 附品 | 全穀雜糧(份) | 豆魚蛋肉(份) | 蔬菜(份) | 油脂堅果(份) | 水果(份) | 乳品(份) | 熱量(大卡) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 四 | 紅藜飯<br>白米+紅藜米-蒸 | 蔬香豆包<br>豆包+時蔬-煮 | 醬爆豆干<br>豆干+時蔬-煮 | 田園時蔬<br>南瓜+時蔬-炒 | 青菜 | | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 3.0 | | | 774 |
| 2 | 五 | 胚芽飯<br>白米+胚芽-蒸 | 香嫩豆腐<br>豆腐+時蔬-煮 | 腰果烤麩<br>腰果+烤麩+毛豆+時蔬-燒 | 香滷海帶<br>海帶+時蔬-滷 | 青菜 | | 5.7 | 2.5 | 2.2 | 2.7 | | | 763 |
| 5 | 一 | 小米飯<br>白米+小米-蒸 | 香滷蘭花干<br>蘭花干+時蔬-滷 | 和風凍腐<br>凍豆腐+時蔬-煮 | 脆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | 水果 | 5.9 | 2.6 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | | 844 |
| 6 | 二 | 糙米飯<br>白米+糙米-蒸 | 鮮蔬百頁<br>百頁＋時蔬-煮 | 香炒素雞丁<br>素雞丁+時蔬-炒 | 香甜玉米<br>玉米+馬鈴薯-燒 | 青菜 | | 5.8 | 2.5 | 2.1 | 2.7 | | | 768 |
| 7 | 三 | 白飯<br>白米-蒸 | 咖哩麵腸<br>麵腸+時蔬-煮 | 豆包炒雪菜<br>豆包+時蔬-炒 | 蔬香芽菜<br>豆芽菜+時蔬-炒 | 青菜 | 水果 | 5.9 | 2.5 | 2.2 | 3.0 | 1.0 | | 851 |
| 8 | 四 | 椒香拌麵<br>麵+時蔬+素絞肉-煮 | 香燒豆腐<br>豆腐+時蔬-燒 | ★炸香菇<br>香菇-炸 | 蔬炒花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | 豆漿 | 5.6 | 3.4 | 2.0 | 2.9 | | | 828 |
| | | ☆10/9國慶日補假一天☆ | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 一 | 麥片飯<br>白米+麥片-蒸 | 鹹香素肚<br>素肚+時蔬-煮 | 藜麥毛豆<br>毛豆+時蔬+藜麥-煮 | 鮮炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | 水果 | 5.8 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | 1.0 | | 840 |
| 13 | 二 | 招牌油飯<br>糯米+素肉+香菇+薑-蒸 | 芝麻海苔燒×2<br>芝麻+海苔燒-烤 | 塔香豆干<br>豆干+時蔬-煮 | 鐵板芽菜<br>豆芽菜+時蔬-煮 | 青菜 | | 5.9 | 2.5 | 2.0 | 2.7 | | | 772 |
| 14 | 三 | 白飯<br>白米-蒸 | 三杯豆腐<br>豆腐+時蔬-煮 | 雪菜年糕<br>雪裡紅+年糕+素肉-炒 | 燉煮蘿蔔<br>白蘿蔔+時蔬-煮 | 青菜 | 水果 | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 1.0 | | 825 |
| 15 | 四 | 五穀飯<br>白米+五穀米-蒸 | 筍香油腐<br>油豆腐+時蔬-煮 | 飄香麵輪<br>麵輪+時蔬-煮 | 時令鮮瓜<br>瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 果汁 | 5.6 | 2.6 | 2.0 | 2.6 | | | 754 |
| 16 | 五 | 燕麥飯<br>白米+燕麥-蒸 | 雙色干絲<br>干絲+時蔬-炒 | 酸菜豆腸<br>豆腸+時蔬-煮 | 爆炒白菜<br>白菜+時蔬-炒 | 青菜 | | 5.8 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | | | 772 |
| 19 | 一 | 小米飯<br>白米+小米-蒸 | 塔香百頁<br>百頁+時蔬-煮 | 什錦麵輪<br>麵輪+時蔬-煮 | 香炒海帶<br>海帶+時蔬-炒 | 青菜 | 水果 | 5.9 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | | 837 |
| 20 | 二 | 番茄義大利麵<br>麵+素肉+番茄+時蔬-煮 | 紅燒豆腸<br>豆腸+時蔬-燒 | 家常豆腐<br>豆腐+時蔬+毛豆-煮 | 鮮蔬花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 | 青菜 | | 5.7 | 2.6 | 2.1 | 2.8 | | | 773 |
| 21 | 三 | 白飯<br>白米-蒸 | 素牛蒡排×1<br>素牛蒡排-燒 | 瓜仔干丁<br>干丁+時蔬+素肉-煮 | 香炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | 水果 | 5.9 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | 1.0 | | 839 |
| 22 | 四 | 紅藜飯<br>白米+紅藜米-蒸 | 客家小炒<br>豆干+時蔬-炒 | 黑豆南瓜<br>黑豆+南瓜-蒸 | 脆炒芽菜<br>豆芽菜+時蔬-炒 | 青菜 | 全脂保久乳 | 5.8 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 1.0 | 859 |
| 23 | 五 | 胚芽飯<br>白米+胚芽-蒸 | 香燒油腐×1<br>油豆腐-燒 | 糖醋素雞丁<br>素雞丁+時蔬-炒 | 鮮香炒筍<br>筍+時蔬-炒 | 青菜 | | 5.9 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | | 777 |
| | | ☆10/26(一)光復節補假☆ | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 二 | 小米飯<br>白米+小米-蒸 | 醬燒麵腸<br>麵腸+時蔬-燒 | 香炒豆干<br>豆干+時蔬-炒 | 爆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 | 青菜 | | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.8 | | | 765 |
| 28 | 三 | 白飯<br>白米-蒸 | 照燒豆腐<br>豆腐+時蔬-燒 | 香蔬豆皮<br>豆皮+時蔬-炒 | 螞蟻上樹<br>干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮 | 青菜 | 水果 | 5.8 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | | 830 |
| 29 | 四 | 海苔香鬆飯<br>白米+香鬆-蒸 | 素魚排X1<br>素魚排-燒 | 番茄凍腐<br>凍豆腐+時蔬-煮 | 飄香鮮瓜<br>瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 果汁 | 5.8 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | | 779 |
| 30 | 五 | 五穀飯<br>白米+五穀米-蒸 | 花生滷黑豆干<br>花生+黑豆干-滷 | 咖哩豆腐<br>豆腐+時蔬-煮 | 清香白菜<br>白菜+時蔬-煮 | 青菜 | 履歷豆漿 | 5.9 | 3.5 | 2.0 | 2.8 | | | 852 |

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、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※