食家安114年12月素食菜單

建德國中

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:葉心儀(營養字第005415號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	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	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	脆炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果		6.3	2.5	2.1	3.0	1.0		876
2	二	小米飯 白米+小米-蒸	香嫩豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	青菜			6.5	2.5	2.0	3.0			828
3	三	白飯 白米-蒸	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	香滷海根 海根+時蔬-滷	青菜	水果		6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
4	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-煮	菇炒干丁 豆干+時蔬-炒	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	豆漿		6.5	3.3	2.2	2.8			884
5	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	鮮炒脆筍 筍+時蔬-炒	青菜			6.5	2.5	2.0	3.0			828
8	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-煮	醬香豆腐 豆腐+時蔬-燒	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果		6.5	2.5	2.3	2.9	1.0		891
9	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	酸菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜			6.4	2.5	2.0	2.8			812
10	三	白飯 白米-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果		6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		872
11	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	脆炒芽菜 芽菜+時蔬-煮	青菜	果汁		6.3	2.5	2.1	2.8			807
12	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	飄香麵輪 麵輪+時蔬-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜			6.5	2.5	2.2	3.0			833
15	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	椒香素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-煮	時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果		6.5	2.5	2.1	2.8	1.0		881
16	二	小米飯 白米+小米-蒸	青蔬干絲 干絲+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿		6.5	3.3	2.2	2.8			884
17	三	白飯 白米-蒸	香燒油腐×1 油豆腐-燒	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉-炒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	水果		6.5	2.5	2.0	2.8	1.0		879
18	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	竹筍炒豆干 豆干+素肉絲+時蔬-炒	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	清甜白菜 白菜+時蔬-煮	青菜	全脂保久乳		6.4	2.5	2.1	2.8		1.0	894
19	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	鮮蔬豆包 豆包+時蔬-煮	瓜仔干丁 干丁+素肉+時蔬-煮	蔬香花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜			6.5	2.5	2.2	3.0			833
22	一	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	鐵板芽菜 芽菜+油片絲+時蔬-炒	青菜	水果		6.4	2.5	2.3	2.8	1.0		879
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	青菜			6.4	2.5	2.2	2.8			817
24	三	白飯 白米-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+時蔬-煮	青菜	水果		6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
行憲紀念日 放假一天															
26	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	關東煮 油豆腐+時蔬-煮	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	果汁		6.5	2.5	2.0	2.8			819
29	一	海苔紫米拌飯 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果		6.4	2.5	2.1	2.8	1.0		874
30	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷麵輪 麵輪+時蔬-煮	菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-炒	炒筍片 筍+時蔬+素肉絲-炒	青菜			6.4	2.5	2.0	2.8			812
31	三	白飯 白米-蒸	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	鮮蔬豆腐 百頁+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜	水果		6.3	2.5	2.2	2.8	1.0		870

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※