食家安115年4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	三	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	瓜仔干丁 干丁+時蔬+素肉-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0		884
2	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	麻油素雞 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.5	3.3	2.0	3.0			888
★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★														
7	二	DIY肉燥麵 麵-煮	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	蔬炒素肚 素肚+時蔬-炒	香滷海根 海根+時蔬-滷	青菜		6.3	2.5	2.1	2.8			807
8	三	白飯 白米-蒸	香蔬豆皮 豆皮+時蔬-炒	滷香麵輪 麵輪+時蔬-滷	香燜條豆 四季豆+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0		884
9	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	玉米干絲 干絲+玉米-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	果汁	6.5	2.5	2.0	3.0			828
10	五	小米飯 白米+小米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.5	2.3	2.9			831
13	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	鮮香干丁 干丁+海帶+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0		872
14	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	花生麵筋 花生+麵筋-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜		6.4	2.5	2.0	2.8			812
15	三	白飯 白米-蒸	三杯豆腐 豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	青菜	水果	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
16	四	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	義式豆皮 豆包+時蔬-煮	爆炒高麗 高麗+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳	6.5	2.5	2.2	3.0		1.0	913
17	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	沙茶炒麵腸 麵腸+時蔬-炒	家常豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	履歷豆漿	6.5	3.3	2.1	2.8			881
20	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	2.2	2.8	1.0		884
21	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	醬爆豆干 豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 鮮瓜+豆製品-煮	青菜		6.4	2.5	2.0	2.8			812
22	三	白飯 白米-蒸	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0		874
23	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-燒	青菜	果汁	6.5	2.5	2.2	3.0			833
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	滷黑豆干 黑豆干-滷	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.5	2.3	2.8			819
27	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	◎芝麻海苔燒×1 芝麻+海苔燒-烤	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.5	2.2	2.8	1.0		877
28	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉-炒	蔬香高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	2.1	2.8	1.0		867
29	三	白飯 白米-蒸	香燒油腐×1 油豆腐-燒	蔬香豆包 豆包+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.5	2.0	2.8			819
30	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	飄香燴瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.4	3.3	2.1	2.8			874

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※