



食家安114年10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德團產品責任險
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	每日 總熱 量(kcal)	每日 總脂 肪(g)	每日 總糖 分(g)	每日 總蛋 白(g)	每日 總纖 維(g)	每日 總鈣 (mg)	每日 總鐵 (mg)	每日 總鈉 (mg)	每日 總磷 (mg)	每日 總鉀 (mg)	每日 總水 分(ml)	
1	三	白飯 白米-蒸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+時蔬-煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0				869	
2	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	豆漿	6.5	3.3	1.7	3.0						880
3	五	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	綜合滷味 黑豆+花生+時蔬-滷	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	1.8	2.8						800
★10/6中秋節放假★																	
7	二	小米飯 白米+小米-蒸	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	照燒凍腐 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒	清香白菜 白菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.5	1.9	2.8						816
8	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	干丁拌醬 碎豆干+素肉粒+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0					883
9	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	醬香豆腐 豆腐+時蔬-燒	西式豆包 豆包+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	果汁	6.5	2.5	1.8	2.9						818
★10/10國慶放假★																	
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	螞蟻上樹 冬粉+素絞肉+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0					869
14	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	糖醋素雞 素雞+時蔬-炒	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-煮	香滷海根 海根+時蔬-滷	青菜	履歷豆漿	6.4	3.3	1.8	2.8						867
15	三	白飯 白米-蒸	★腰果排骨酥X3 素排骨+腰果-炸	竹筍炒豆干 豆干+素肉絲+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗+時蔬-炒	青菜	水果	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0					857
16	四	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	鮮蔬山藥 山藥+時蔬-煮	芝香芽菜 油片絲+豆芽菜+時蔬-炒	青菜	全脂保久乳	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0					905
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	瓜仔干丁 素肉+干丁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.5	1.7	2.8						811
20	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0					871
21	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	果汁	6.5	2.5	1.7	2.8						811
22	三	白飯 白米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	什錦燒X1 什錦燒-燒	飄香洋芋 馬鈴薯+玉米-煮	青菜	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0					872
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	京醬麵腸 麵腸+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.5	2.5	1.9	3.0						825
★10/25光復節放假★																	
27	一	香菇炊飯 白米+時蔬-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0					869
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0					867
29	三	白飯 白米-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	1.7	2.8						797
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	田園時蔬 時蔬-炒	青菜	豆漿	6.5	3.3	1.9	3.0						885
31	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-炒	醬燒雙結 百頁結+時蔬-滷	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜		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、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※																	