



食家安112年4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國產品責任險
營養師: 王泰文(營養字第: 011125)

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)
6	四	小米飯 白米+小米-蒸	咖哩干丁 干丁+時蔬-煮	時蔬油腐 油豆腐+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機青菜 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.5	2.5	1.9	3.0			825
7	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	芝香豆腸 芝麻+豆腸+時蔬-煮	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	彩繪玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜 紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		1	887
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	什錦麵腸 麵腸+時蔬-煮	金菇海絲 海絲+時蔬-煮	青菜 味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	1		869
11	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	五香滷味 黑豆干+花生+時蔬-滷	醋溜豆腸 豆腸+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜 香菇蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8			811
12	三	有機飯 有機米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	紅燒素雞 素雞+時蔬-燒	時令條豆 條豆+時蔬-煮	有機蔬菜 鮮蔬湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	1		872
13	四	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式烤麩 烤麩+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	青菜 洋芋蔬菜湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.2	2.5	1.9	3.0			804
14	五	紫米飯 白米+紫米-蒸	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	香煮芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0		1	889
17	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	時蔬素肚 素肚+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜 金榜麵線羹 麵線+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	1		880
18	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜汁豆干 豆干+時蔬-煮	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	清爽炒筍 筍+時蔬-炒	青菜 蘿蔔蔬菜湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8			800
19	三	有機飯 有機米-蒸	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	鮮蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜 玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8	1		867
20	四	招牌油飯 糯米+麵輪+時蔬-蒸	三杯油腐X1 油豆腐-燒	彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 薑絲時瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.5	1.7	2.8			797
21	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	酸菜蘭花干 酸菜+蘭花干+時蔬-炒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.5	2.3	1.9	2.7			833
24	一	小米飯 白米+小米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+時蔬-煮	炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜 海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	6.5	2.5	1.8	3.0	1		883
25	二	野菇義大利麵 麵+菇+時蔬-煮	茄汁豆包X1 豆包+時蔬-煮	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	清炒海結 海結+時蔬-炒	青菜 洋芋薏仁湯 馬鈴薯+薏仁+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9			818
26	三	有機飯 有機米-蒸	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	照燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 什錦蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0	1		876
27	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	五香干絲 干絲+時蔬-煮	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜 鮮菇湯 油片+菇+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0			807
28	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	蜜汁麵腸 麵腸+時蔬-煮	有機高麗 有機高麗菜+時蔬-煮	青菜 筍子湯 筍-煮	6.4	2.5	1.9	2.8		1	889

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、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※