



# 食家安112年10月素食菜

## 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園產品責任險  
營養師: 黃熾吟(營養字第: 011465)

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(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)	
2	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	鮮蔬燴蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	880
3	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	花生豆干 花生+豆干-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	青菜		6.3	2.5	1.8	2.8		800
4	三	白飯 白米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜+時蔬-炒	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
5	四	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	青菜		6.5	2.5	1.7	2.8		811
6	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	鮮炒芽菜 芽菜+時蔬-煮	青菜	鮮奶	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0	892
10/7~10/10國慶連假													
11	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	毛豆鮮蔬 干丁+毛豆+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0	864
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬燒油腐x1 油豆腐-燒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	青菜		6.3	2.5	1.8	3.0		809
13	五	招牌油飯 糯米+麵筋+時蔬-蒸	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	菇炒龍鬚菜 菇+龍鬚菜+時蔬+素肉絲-炒	炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	豆漿	6.3	2.9	1.7	2.8		827
16	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	雲耳滷筍 筍+梅乾菜+雲耳-煮	雙色鮮蔬 綠豌豆+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.3	1.9	2.7	1.0	833
17	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜		6.5	2.5	1.8	3.0		823
18	三	白飯 白米-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+豆皮+時蔬-炒	◎海苔燒x1 海苔燒-烤	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	青菜	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	878
19	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	彩繪毛豆 時蔬+毛豆-煮	油腐時蔬 油豆腐+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	青菜	履歷豆漿	6.4	2.5	1.8	3.0		816
20	五	小米飯 白米+小米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	鮮菇莧菜 莧菜+菇+時蔬-煮	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	青菜	減糖優酪乳	6.2	2.9	2.0	3.0		837
23	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	醬燒海結 海帶結+時蔬-滷	鮮蔬燴玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	水果	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	880
24	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜		6.3	2.5	1.8	2.8		800
25	三	白飯 白米-蒸	五香滷味 黑豆干+花生+時蔬-滷	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	867
26	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-燒	香燻茄子 茄子+時蔬-燻	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	青菜		6.5	2.9	1.9	2.7		833
27	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	藜麥毛豆 藜麥+時蔬+毛豆-煮	田園素雞 素雞+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	鮮奶	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0	903
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒筍 筍+時蔬-燒	彩蔬海絲 海絲+時蔬-燻	青菜	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	878
31	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	蕈菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜		6.4	2.5	1.8	3.0		816
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, 禁止使用基因改造食品, 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※													