



# 食家安113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德園產品責任險  
營養師：蔡佩雯(營養字第011672號)

| 日期 | 星期 | 主食                       | 主副菜                  | 蔬菜                  | 附品                    | 全穀<br>類(份) | 豆類<br>類(份) | 蔬菜<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 水果<br>(份) | 乳品<br>(份) | 熱能<br>(大卡) |     |
|----|----|--------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----|
| 2  | 一  | 糙米飯<br>白米+糙米-蒸           | 田園素雞<br>素雞+時蔬-煮      | 家鄉滷豆腐<br>豆腐+時蔬-燒    | 香炒海絲<br>海絲+時蔬-炒       | 青菜         | 水果         | 6.2       | 2.5        | 2.0       | 3.0       | 1.0        | 867 |
| 3  | 二  | 紫米飯<br>白米+紫米-蒸           | 塔香百頁<br>百頁+時蔬-煮      | 藜麥毛豆<br>藜麥+毛豆+時蔬-煮  | 脆炒白菜<br>大白菜+時蔬-炒      | 青菜         |            | 6.3       | 2.5        | 1.8       | 3.0       |            | 809 |
| 4  | 三  | 白飯<br>白米-蒸               | 醋溜麵輪<br>麵輪+時蔬-燒      | 時蔬豆干<br>豆干+時蔬-煮     | 和風芽菜<br>豆芽菜+時蔬-煮      | 青菜         | 水果         | 6.5       | 2.5        | 1.7       | 2.8       | 1.0        | 871 |
| 5  | 四  | 海苔香鬆飯<br>白米+五穀米+香鬆-蒸     | 椰汁豆皮<br>杏片+豆皮+時蔬-燒   | 泡菜炒素肚<br>素肚+泡菜+時蔬-炒 | 鮮炒高麗<br>高麗菜+時蔬-煮      | 青菜         |            | 6.4       | 2.5        | 1.8       | 2.8       |            | 807 |
| 6  | 五  | 雜糧飯<br>白米+雜糧-蒸           | 滷味拼盤<br>黑豆干+時蔬-煮     | 煎餃×2<br>煎餃-烤        | 時令鮮瓜<br>瓜+時蔬-燻        | 青菜         | 果汁         | 6.3       | 2.5        | 1.7       | 2.8       |            | 797 |
| 9  | 一  | 胚芽飯<br>白米+胚芽-蒸           | 四喜烤麩<br>鳳梨+烤麩+時蔬-煮   | 燉煮皇帝豆<br>皇帝豆+時蔬-煮   | 紅燒蘿蔔<br>白蘿蔔+時蔬-煮      | 青菜         | 水果         | 6.3       | 2.5        | 1.8       | 3.0       | 1.0        | 869 |
| 10 | 二  | 肉燥麵疙瘩<br>麵疙瘩+時蔬+豆干+素絞肉-煮 | ◎海苔燒X1<br>海苔燒-燒      | 番茄豆腐<br>豆腐+番茄-煮     | 清炒四季<br>四季豆+時蔬-炒      | 青菜         |            | 6.5       | 2.5        | 1.7       | 3.0       |            | 820 |
| 11 | 三  | 白飯<br>白米-蒸               | 椒香豆干<br>豆干+時蔬-煮      | 花生麵筋<br>花生+麵筋-煮     | 彩繪玉米<br>玉米+時蔬-煮       | 青菜         | 水果         | 6.3       | 2.5        | 1.8       | 2.8       | 1.0        | 860 |
| 12 | 四  | 燕麥飯<br>白米+燕麥-蒸           | 關東煮<br>油豆腐+時蔬-煮      | 蔭豉炒干丁<br>干丁+時蔬-炒    | 彩蔬花椰<br>地瓜+花椰菜+時蔬-煮   | 青菜         |            | 6.4       | 2.5        | 1.8       | 2.8       |            | 807 |
| 13 | 五  | 小米飯<br>白米+小米-蒸           | 鮮蔬豆腸<br>豆腸+時蔬-炒      | 玉米干絲<br>干絲+玉米+時蔬-炒  | 家常炒筍<br>筍+時蔬-炒        | 青菜         | 豆漿         | 6.3       | 3.3        | 1.7       | 2.8       |            | 857 |
| 16 | 一  | 麥片飯<br>白米+麥片-蒸           | 照燒豆腐<br>豆腐+時蔬-煮      | 什錦麵腸<br>麵腸+時蔬-煮     | 塔香海茸<br>海茸+時蔬-煮       | 青菜         | 水果         | 6.5       | 2.5        | 1.9       | 2.8       | 1.0        | 876 |
| 17 | 二  | 糙米飯<br>白米+糙米-蒸           | 紅燒豆皮<br>豆皮+時蔬-燒      | 彩蔬山藥<br>山藥+時蔬-煮     | 芝香芽菜<br>油片絲+豆芽菜+時蔬-煮  | 青菜         |            | 6.5       | 2.5        | 1.8       | 3.0       |            | 823 |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米-蒸               | 醬燒蘭花干<br>芝麻+蘭花干+時蔬-滷 | 黑豆南瓜<br>黑豆+南瓜-煮     | 爆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒      | 青菜         | 水果         | 6.5       | 2.5        | 1.8       | 2.9       | 1.0        | 878 |
| 19 | 四  | 招牌油飯<br>糯米+素肉絲+時蔬-蒸      | 五香豆干<br>黑豆干+時蔬-滷     | 黑椒毛豆莢<br>毛豆莢-煮      | 鮮菇燴瓜<br>瓜+時蔬-煮        | 青菜         | 全脂保久乳      | 6.4       | 2.5        | 1.8       | 3.0       | 1.0        | 896 |
| 20 | 五  | 胚芽飯<br>白米+胚芽-蒸           | 麻油凍腐<br>凍豆腐+時蔬-煮     | 梅汁豆包<br>豆包+時蔬-煮     | 鮮蔬炒筍<br>筍+時蔬-炒        | 青菜         |            | 6.2       | 2.5        | 2.0       | 3.0       |            | 807 |
| 23 | 一  | 薏仁飯<br>白米+薏仁-蒸           | 洋芋素雞<br>素雞+時蔬-燒      | 素春捲X1<br>素春捲-烤      | 鮮炒白菜<br>大白菜+時蔬-煮      | 青菜         | 水果         | 6.4       | 2.5        | 1.9       | 2.8       | 1.0        | 869 |
| 24 | 二  | 紅藜飯<br>白米+紅藜-蒸           | 筍干滷油腐<br>油豆腐+筍干-煮    | 三杯豆腸<br>豆腸+時蔬-煮     | 清炒花椰<br>花椰菜+時蔬-煮      | 青菜         |            | 6.4       | 2.5        | 1.8       | 2.8       |            | 807 |
| 25 | 三  | 白飯<br>白米-蒸               | 蒲燒烤麩<br>烤麩+時蔬-煮      | 干丁拌醬<br>素肉+干丁+時蔬-煮  | 紅絲高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔-煮     | 青菜         | 水果         | 6.3       | 2.5        | 1.7       | 2.8       | 1.0        | 857 |
| 26 | 四  | 番茄義大利麵<br>麵+素肉+番茄+時蔬-煮   | 杏片什錦燒X1<br>杏仁片+什錦燒-燒 | 家常豆腐煲<br>豆腐+時蔬-煮    | 香炒四季<br>四季豆+時蔬-炒      | 青菜         |            | 6.5       | 2.5        | 1.9       | 3.0       |            | 825 |
| 27 | 五  | 小米飯<br>白米+小米-蒸           | 打拋豆皮<br>豆皮+時蔬-燒      | 豆干小炒<br>豆干+時蔬-炒     | 醬香馬鈴薯<br>芝麻+馬鈴薯+時蔬-燒  | 青菜         | 果汁         | 6.5       | 2.5        | 1.7       | 2.8       |            | 811 |
| 30 | 一  | 麥片飯<br>白米+麥片-蒸           | 蜜汁素排X1<br>素排-燒       | 鮮蔬玉筍<br>玉米筍+時蔬-煮    | 螞蟻上樹<br>冬粉+干丁+素肉+時蔬-煮 | 青菜         | 水果         | 6.5       | 2.5        | 1.9       | 3.0       | 1.0        | 885 |
| 31 | 二  | 雜糧飯<br>白米+雜糧-蒸           | 叉燒豆包<br>豆包+時蔬-燒      | 茄子燒豆腐<br>豆腐+茄子+時蔬-煮 | 田園時蔬<br>蔬+時蔬-炒        | 青菜         | 履歷豆漿       | 6.5       | 3.3        | 1.7       | 2.8       |            | 871 |

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※