食家安
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

食家安114年6月素食菜單

HACCP稽核符合性名單A級認證　本公司已投保南山壹億圓產品責任險
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	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)
2	一	白飯 白米-蒸	白菜燜豆皮 白菜+豆皮-燒	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	咖哩寬粉 寬粉+時蔬-煮	香炒芥藍菜 芥藍菜+時蔬-炒	青菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		869
3	二	白飯 白米-蒸	醬燒蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	雪菜干丁 雪菜+干丁+時蔬-炒	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	水晶粽×1 水晶粽-蒸	青菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
4	三	白飯 白米-蒸	紅燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	★炸香菇 香菇-炸	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
5	四	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	杏片油腐 杏片+油豆腐+時蔬-燒	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	蜜汁牛蒡 牛蒡+時蔬-煮	青菜	金針湯 金針菇+時蔬-煮		6.4	3.1	1.8	2.8		1.0	932
6	五	白飯 白米-蒸	竹筍炒豆干 豆干+素肉絲+時蔬-燒	甜醬素雞 素雞+時蔬-炒	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	梅干苦瓜 梅乾菜+苦瓜-燒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	果汁	6.3	2.5	1.7	2.8			797
9	一	白飯 白米-蒸	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	香滷海根 海根+時蔬-滷	炒龍鬚菜 龍鬚菜+薑+素肉絲-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	6.5	2.5	1.9	2.8	1.0		876
10	二	番茄義大利麵 麵+素絞肉+番茄+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	京醬麵腸 麵腸+薑片-煮	清香白菜 白菜+時蔬-燒	奶黃包×1 奶黃包-蒸	青菜	筍子湯 筍-煮		6.5	2.5	1.8	3.0			823
11	三	白飯 白米-蒸	糖醋雞丁 素雞+時蔬-炒	沙茶豆干 豆干+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
12	四	白飯 白米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	香燜茄子 茄子+時蔬-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	3.3	1.8	3.0		1.0	956
13	五	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	黑珍珠×1 黑珍珠-蒸	青菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮	豆漿*	6.2	2.8	2.0	3.0			829
16	一	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	醬燒油腐X1 油豆腐-燒	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	南瓜炒年糕 南瓜+年糕+時蔬-炒	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0		869
17	二	白飯 白米-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	彩繪鮮蔬 時蔬-煮	清炒蓮藕 蓮藕+時蔬-蒸	青菜	活力蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
18	三	白飯 白米-蒸	酸菜豆腸 酸菜+豆腸+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	時令條豆 四季豆+時蔬-炒	素蚵仔捲X1 素蚵仔捲-烤	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔+冬菜-煮	水果	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
19	四	白飯 白米-蒸	番茄凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒雙結 百頁結+時蔬-滷	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨+豆豉-煮	青菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬+薑-煮	全脂保久乳*	6.5	3.2	1.9	3.0		1.0	958
20	五	白飯 白米-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	★田園雙喜 芝麻+地瓜+芋頭-炸	青菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
23	一	白飯 白米-蒸	腰果烤麩 腰果+烤麩+時蔬-煮	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜+薑絲-炒	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
24	二	白飯 白米-蒸	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-燒	椒香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	時蔬湯 時蔬-煮	履歷豆漿*	6.5	3.0	1.7	2.8			849
25	三	白飯 白米-蒸	香滷油腐 豆腐+時蔬-滷	咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	素燒賣×2 素燒賣-蒸	青菜	榨菜湯 榨菜+時蔬-煮	水果	6.4	3.2	2.0	2.8	1.0		924
26	四	白飯 白米-蒸	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	客家小炒 豆干+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	油燜紫茄 茄子+時蔬-燜	青菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	3.0	1.9	3.0		1.0	943
27	五	台式炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	洋芋燉豆腐 油豆腐+馬鈴薯+時蔬-燒	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	芋泥包x1 芋泥包-蒸	青菜	昆布湯 海芽+薑-煮	果汁	6.5	2.5	1.7	2.8			811
30	一	白飯 白米-蒸	義式豆皮 豆皮+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	清炒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	素雞塊X2 素雞塊-烤	青菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		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、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※