



# 食家安114年3月素食菜單

## 蘭州國中

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：陳云憶 (營養字第011592號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全蛋 雞腿(份)	五香 滷肉(份)	韭菜 豬肉(份)	油豆腐 素(份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
3	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	日式照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	青蔬干絲 干絲+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	青菜 蔬菜湯 味噌+玉米粒+時蔬-煮	鮮奶*	6.5	2.7	2.0	3.0	1.0	923
4	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	打拋干丁 干丁+毛豆+時蔬-炒	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	清香炒菇 菇+時蔬-炒	青菜 鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.6	2.6	1.8	3.0		837
5	三	有機飯 有機米-蒸	鹹甘炒素雞 素雞+時蔬-炒	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	鮮蔬寬粉 寬粉+素絞肉+時蔬-煮	有機蔬菜 羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	901
6	四	小米飯 白米+小米-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒	芝麻地瓜 芝麻+地瓜-蒸	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.6	2.0	2.8		819
7	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-滷	彩蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.4	2.7	1.9	3.0	1.0	893
10	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-燒	滷雙結 百頁結+海帶結-滷	香甜玉米 玉米+芋頭+毛豆-煮	青菜 蘿蔔湯 白蘿蔔+冬菜-煮	鮮奶*	6.4	2.7	1.8	3.0	1.0	911
11	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-煮	青菜 酸菜湯 酸菜+時蔬-煮		6.5	2.7	1.9	3.0		840
12	三	有機飯 有機米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	玉米干絲 干絲+玉米+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜 四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮	水果	6.4	2.8	1.8	2.8	1.0	889
13	四	台式炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	奶黃包×1 奶黃包-蒸	芝香芽菜 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機蔬菜 香菇蔬菜湯 豆腐+香菇+時蔬-煮		6.4	2.7	1.8	2.8		822
14	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	塔香油腐 油豆腐+時蔬-滷	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燻	有機蔬菜 客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.5	2.6	1.9	2.8	1.0	884
17	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-燒	客家小炒 豆干+時蔬-炒	佃煮海根 海根+時蔬-煮	青菜 金菇湯 金針菇+時蔬-煮	鮮奶*	6.5	2.6	1.9	2.8	1.0	904
18	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	青菜 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑絲-煮		6.5	2.7	1.8	3.0		838
19	三	有機飯 有機米-蒸	菇菇滷麵輪 麵輪+菇+時蔬-滷	鮮蔬干丁 干丁+時蔬-煮	田園時蔬 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐+味噌+海芽-煮	水果	6.5	2.8	1.8	2.9	1.0	901
20	四	香菇炊飯 白米+香菇+時蔬-蒸	糖醋雞丁 杏片+素雞丁+時蔬-炒	椰汁豆皮 豆皮+時蔬-燒	炒筍片 筍+時蔬-炒	有機蔬菜 蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		6.4	2.6	1.8	3.0		816
21	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	三杯油腐×1 油腐+時蔬-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 番茄蔬菜湯 蕃茄+時蔬-煮	水果	6.2	2.6	2.0	3.0	1.0	874
24	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	關東煮 油豆腐+時蔬-滷	蔭豉炒干丁 干丁+時蔬-炒	清爽洋芋 馬鈴薯+玉米+時蔬-煮	青菜 時蔬湯 時蔬-煮	鮮奶*	6.4	2.7	1.9	2.8	1.0	904
25	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香菇扣豆包 香菇+豆包+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	菇炒花椰 花椰菜+菇+時蔬-炒	青菜 筍子湯 筍-煮		6.4	2.7	2.0	2.8		827
26	三	有機飯 有機米-蒸	椒香豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	日式蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜 蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮	水果	6.3	2.7	2.0	2.8	1.0	880
27	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒×1 南瓜子+豆皮-燒	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜 味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.8	1.9	3.0		848
28	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	沙茶豆腸 豆腸+時蔬-煮	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	什錦燴瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜 活力蔬菜湯 香菇+時蔬+薑-煮	水果	6.5	2.8	2.0	2.8	1.0	901
31	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	咖哩豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	紅藜毛豆 藜麥+毛豆+時蔬-煮	炒海絲 海絲+時蔬-煮	青菜 鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	滷豆漿*	6.5	3.3	2.0	2.8		879

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※