



食家安114年9月素食菜單

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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師：呂庭儀（營養字第012806號）

中 國 文 蘭

| 日期 | 星期 | 主食 | 主副菜 | | | 蔬菜 | 湯品 | 附品 | 全穀 纖維 (g) | 豆漿 (g) | 蔬果 (g) | 油脂 鹽巴 (g) | 水果 (份) | 熱量 (大卡) |
|----|----|---------------------|-----------------------|----------------------|------------------|----------|--------------------|---------------|-----------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|------------|
| 1 | 一 | 胚芽飯 白米+胚芽-蒸 | 香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮 | 椒香毛豆莢 毛豆莢-煮 | 鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-炒 | 青菜 | 味噌湯 味噌+豆腐-煮 | | 6.3 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 814 |
| 2 | 二 | 燕麥飯 白米+燕麥-蒸 | 雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒 | 沙茶干絲 干絲+時蔬-煮 | 椒香四季 四季豆+時蔬-炒 | 青菜 | 薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 828 |
| 3 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 蒲燒烤麸 烤麸+時蔬-燒 | 腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒 | 清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 金針湯 金針+時蔬-煮 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 865 |
| 4 | 四 | 招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸 | 白菜燜豆包 白菜+豆包-燒 | 醬香豆腸 豆腸+時蔬-煮 | 脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮 | | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | 812 |
| 5 | 五 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮 | 香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮 | 清香炒筍 筍+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 865 |
| 8 | 一 | 五穀飯 白米+五穀米-蒸 | 綜合滷味 黑豆干+時蔬-滷 | 泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒 | 螞蟻上樹 冬粉+時蔬-煮 | 青菜 | 番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | 819 |
| 9 | 二 | 薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸 | 義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮 | 花生麵筋 花生+麵筋-煮 | 鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 828 |
| 10 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮 | 瓜仔干丁 素肉+干丁+時蔬-煮 | 爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.9 | 1.0 | 883 |
| 11 | 四 | 椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒 | 筍香油腐 油豆腐+時蔬-燒 | 咖哩麵腸 麵腸+時蔬-煮 | 芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 鮮瓜湯 瓜+薑-煮 | | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 821 |
| 12 | 五 | 麥片飯 白米+麥片-蒸 | 蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮 | 客家小炒 豆干+時蔬-炒 | 鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 鮮蔬湯 時蔬-煮 | 水果 | 6.2 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 867 |
| 15 | 一 | 雜糧飯 白米+雜糧-蒸 | 菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒 | 塔香百頁 百頁+時蔬-煮 | 香甜玉米 玉米+時蔬-煮 | 青菜 | 蘿蔔湯 蘿蔔+冬菜-煮 | | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | 812 |
| 16 | 二 | 海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸 | 四喜烤麸 鳳梨+烤麸+時蔬-煮 | 關東煮 嫩油丁+時蔬-煮 | 脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮 | 青菜 | 筍片湯 筍+時蔬-煮 | | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | 812 |
| 17 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 田園素雞 素雞+時蔬-煮 | 茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮 | 紅燒蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮 | 水果 | 6.3 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 865 |
| 18 | 四 | 胚芽飯 白米+胚芽-蒸 | 醬爆豆干 豆干+時蔬-煮 | 雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒 | 芝香海根 海帶根+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 828 |
| 19 | 五 | 五穀飯 白米+五穀米-蒸 | 照燒凍腐 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒 | 黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸 | 鮮炒四季 四季豆+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 活力蔬菜湯 味噌+時蔬-煮 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 879 |
| 22 | 一 | 燕麥飯 白米+燕麥-蒸 | 酸菜豆腸 酸菜+豆腸+時蔬-煮 | ◎海苔燒X1 海苔燒-烤 | 時令鮮瓜 瓜+時蔬-煮 | 青菜 | 洋芋玉米湯 玉米+馬鈴薯-煮 | 履歷 豆漿 * | 6.5 | 3.0 | 2.0 | 2.8 | | 856 |
| 23 | 二 | 紅藜飯 白米+紅藜米-蒸 | 家鄉滷麵輪 麵輪+時蔬-煮 | 香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮 | 脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮 | 青菜 | 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | | 819 |
| 24 | 三 | 有機飯 有機米-蒸 | 沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮 | 東坡素肚 素肚+時蔬-煮 | 蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮 | 水果 | 6.4 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 872 |
| 25 | 四 | 番茄義大利麵 麵+蕃茄+時蔬-煮 | 南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒 | 京醬麵腸 麵腸+時蔬-煮 | 鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮 | 有機 蔬菜 | 義式蔬菜湯 時蔬-煮 | | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 3.0 | | 828 |
| 26 | 五 | 麥片飯 白米+麥片-蒸 | 打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮 | 藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮 | 鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-炒 | 有機 蔬菜 | 時蔬湯 時蔬-煮 | 水果 | 6.5 | 2.5 | 2.0 | 2.8 | 1.0 | 879 |
| | | | 教 師 節 放 假 | | | | | | | | | | | |
| | | 胚芽飯 | 醬燒油腐X1 | 椒香豆干 | 日式蘿蔔 | 青菜 | 菇菇湯 | | | | | | | |

未使用輻射汙染食品

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