



食家安114年9月素食菜單

三民高中

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：呂庭儀 (營養字第012806號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀 類(份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬 菜 (份)	海 藻 (份)	水 果 (份)	總量 (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	履歷 蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		7.2	3.0	2.5	3.0		927
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	履歷 蔬菜	仙草飲 仙草+綠豆+蜜豆-煮		7.1	3.0	2.5	3.0		920
3	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+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	履歷 蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		7.3	3.0	2.5	3.0		934
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	水果	7.1	3.0	2.5	2.8	1.0	971
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	履歷 蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		7.6	3.0	2.5	2.8		946
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	履歷 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮		7.5	3.0	2.5	2.8		939
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	履歷 蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮		7.4	3.0	2.5	3.0		941
10	三	白飯 白米-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	履歷 蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		7.3	3.0	2.5	2.9		929
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	水果	7.4	3.0	2.5	3.0	1.0	1001
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	履歷 蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		7.1	3.0	2.5	3.0		920
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	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+冬菜-煮	履歷 豆漿 *	7.3	3.5	2.5	2.8		962
16	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	關東煮 嫩油丁+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	履歷 蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		7.1	3.0	2.5	2.8		911
17	三	白飯 白米-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	履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		7.1	3.0	2.5	2.8		911
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	冬瓜西米露 西谷米+冬瓜塊-煮	水果	7.4	3.0	2.5	3.0	1.0	1001
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	履歷 蔬菜	活力蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		7.5	3.0	2.5	2.8		939

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※