



食家安115年4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德園產品責任險
營養師：呂庭儀(營養字第012806號)

三民高中

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全糖(份)	低糖(份)	低油(份)	低鹽(份)	水果(份)	熱量(大卡)	
1	三	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	瓜子干丁 干丁+時蔬+素肉-煮	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	履歷蔬菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	2.1	2.8		821	
2	四	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	麻油素雞 素雞+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 味噌+海芽-煮	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0	888	
★4/3(五)&4/6(一)放假★兒童節&清明節連假★													
7	二	DIY肉燥麵 麵-煮	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	蔬炒素肚 素肚+時蔬-炒	香滷海根 海根+時蔬-滷	履歷蔬菜 黑糖山粉圓 山粉圓+黑糖-煮	6.3	2.5	2.1	2.8		807	
8	三	白飯 白米-蒸	香蔬豆皮 豆皮+時蔬-炒	滷香麵輪 麵輪+時蔬-滷	香燻條豆 四季豆+時蔬-煮	履歷蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐+味噌-煮	6.5	2.5	2.2	2.8		824	
9	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	玉米干絲 干絲+玉米-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜 清甜時蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0	888	
10	五	小米飯 白米+小米-蒸	客家小炒 豆干+時蔬-炒	糖醋素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 海芽湯 海芽+薑-煮	6.5	2.5	2.3	2.9		831	
13	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	鮮香干丁 干丁+海帶+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜 清香蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8		812	
14	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	花生麵筋 花生+麵筋-煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷蔬菜 玉米湯 玉米+馬鈴薯-煮	6.4	2.5	2.0	2.8		812	
15	三	白飯 白米-蒸	三杯豆腐 豆腐+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+麥粉-煮	履歷蔬菜 鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.3	2.5	2.1	2.8		807	
16	四	海苔香鬆飯 白米+香粉-蒸	鹹香素肚 素肚+時蔬-煮	義式豆皮 豆包+時蔬-煮	爆炒有機高麗 有機高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	2.2	3.0	1.0	893	
17	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	沙茶炒麵腸 麵腸+時蔬-炒	家常豆腐 豆腐+時蔬+素肉-煮	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	2.1	2.8		821	
20	一	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	什錦麵輪 麵輪+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	履歷蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁-煮	6.5	2.5	2.2	2.8		824	
21	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	醬爆豆干 豆干+時蔬-炒	時令鮮瓜 鮮瓜+豆制品-煮	履歷蔬菜 薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	6.4	2.5	2.0	2.8		812	
22	三	白飯 白米-蒸	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-煮	履歷蔬菜 元氣蔬菜湯 玉米+馬鈴薯-煮	6.4	2.5	2.1	2.8		814	
23	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	清香白菜 白菜+時蔬-燒	有機蔬菜 菇菇湯 菇+薑-煮	6.5	2.5	2.2	3.0	1.0	893	
24	五	小米飯 白米+小米-蒸	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	滷黑豆干 黑豆干-滷	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 日式蔬菜湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	6.4	2.5	2.3	2.8		819	
27	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	◎芝麻海苔燒×1 芝麻+海苔燒-燒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	履歷蔬菜 招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮	履歷 豆漿*	6.7	2.8	2.2	2.8		860
28	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉-炒	蔬香高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮	6.3	2.5	2.1	2.8		807	
29	三	白飯 白米-蒸	香燒油腐×1 油豆腐-燒	蔬香豆包 豆包+時蔬-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜 白玉湯 白蘿蔔+薑-煮	6.5	2.5	2.0	2.8		819	
30	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	飄香燻瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜 時蔬湯 時蔬-煮	6.4	2.5	2.1	2.8	1.0	874	

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※