



# 食家安114年11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	全日 全糖 (份)	豆類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	
3	一	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽-蒸	<b>打拋干丁</b> 干丁+毛豆+時蔬-炒	<b>飄香素肚</b> 素肚+時蔬-煮	<b>清香白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		6.8	3.0	2.0	3.0	886	
4	二	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>照燒豆腐</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>什錦麵輪</b> 麵輪+時蔬-煮	<b>香炒鮮瓜</b> 瓜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		7.1	3.0	2.0	3.0	907	
5	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>醬燒麵腸</b> 麵腸+時蔬-煮	<b>豆包炒雪菜</b> 豆包+時蔬-炒	<b>芝香芽菜</b> 豆芽菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		6.9	3.0	2.0	2.8	884	
6	四	<b>椒香拌麵</b> 麵+時蔬+素絞肉-煮	<b>滷味拼盤</b> 黑豆干+時蔬-煮	<b>腰果素雞丁</b> 腰果+素雞丁+時蔬-炒	<b>鮮炒四季</b> 四季豆+時蔬-炒	有機 蔬菜	水果	7.0	3.0	2.0	2.8	1.0	951
7	五	<b>糙米飯</b> 白米+糙米-蒸	<b>菇菇炒豆皮</b> 豆皮+時蔬-炒	<b>義式烤麩</b> 烤麩+時蔬-煮	<b>翠綠花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		6.9	3.0	2.0	3.0	893	

### ☆11/10校慶補假☆

11	二	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>酸菜豆腸</b> 豆腸+時蔬-煮	<b>芝麻蘭花干</b> 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	<b>燉煮蘿蔔</b> 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷 蔬菜		7.1	3.0	2.0	2.8	898	
12	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>鹹甘炒素雞</b> 素雞+時蔬-炒	<b>紅燒凍腐</b> 凍豆腐+時蔬-燒	<b>脆炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		7.0	3.0	2.0	2.8	891	
13	四	<b>海苔香鬆飯</b> 白米+香鬆-蒸	<b>沙茶干絲</b> 干絲+時蔬-煮	<b>藜麥毛豆</b> 毛豆+時蔬-煮	<b>鐵板芽菜</b> 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	有機 蔬菜	水果	6.9	3.0	2.0	2.8	1.0	944
14	五	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>筍香油腐</b> 油豆腐+時蔬-煮	<b>白菜焗豆包</b> 豆包+時蔬-煮	<b>香甜玉米</b> 玉米+時蔬-燒	履歷 蔬菜		7.2	3.0	2.0	3.0	914	
17	一	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽-蒸	<b>泡菜炒素肚</b> 素肚+泡菜+時蔬-炒	<b>黑豆南瓜</b> 黑豆+南瓜-蒸	<b>時令燴瓜</b> 瓜+時蔬-煮	履歷 蔬菜		7.2	3.0	2.0	2.8	905	
18	二	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐+時蔬+素肉-煮	<b>蒲燒烤麩</b> 烤麩+時蔬-燒	<b>芝香海根</b> 海根+時蔬-煮	履歷 蔬菜		7.0	3.0	2.0	2.8	891	
19	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>香菇肉燥</b> 豆干+素肉+香菇-煮	<b>咖哩麵腸</b> 麵腸+時蔬-煮	<b>爆炒白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		7.1	3.0	2.0	2.8	898	
20	四	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米-蒸	<b>鮮蔬干絲</b> 干絲+時蔬-煮	<b>香炒素雞丁</b> 素雞丁+時蔬-炒	<b>鮮蔬高麗</b> 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	水果	7.0	3.0	2.0	2.8	1.0	951
21	五	<b>白醬野菇 義大利麵</b> 麵+菇+時蔬-煮	<b>醬爆豆干</b> 豆干+時蔬-煮	<b>南瓜子什錦燒 X1</b> 南瓜子+什錦燒-燒	<b>炒筍片</b> 筍+時蔬-炒	履歷 蔬菜		7.0	3.0	2.0	3.0	900	
24	一	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥-蒸	<b>關東煮</b> 油豆腐+時蔬-煮	<b>塔香百頁</b> 百頁+時蔬-煮	<b>田園炒菇</b> 菇+時蔬-炒	履歷 蔬菜	履歷 豆漿*	6.8	3.3	2.0	2.8	900	
25	二	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>青蔬干絲</b> 干絲+時蔬-煮	<b>花生麵筋</b> 花生+麵筋-煮	<b>和風蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-燒	履歷 蔬菜		6.9	3.0	2.0	2.8	884	
26	三	<b>白飯</b> 白米-蒸	<b>三杯豆腸</b> 豆腸+九層塔+時蔬-煮	<b>菇菇麵輪</b> 麵輪+菇+時蔬-煮	<b>清炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	履歷 蔬菜		7.3	3.0	2.0	2.8	912	
27	四	<b>海苔紫米拌飯</b> 海苔+芝麻+白米+紫米-蒸	<b>客家小炒</b> 豆干+時蔬-炒	<b>家常豆腐</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>紅仁甘藍</b> 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	水果	7.0	3.0	2.0	3.0	1.0	960
28	五	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>香燒油腐×1</b> 油豆腐-燒	<b>南瓜炒年糕</b> 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	<b>香燻條豆</b> 四季豆+時蔬-炒	履歷 蔬菜		7.0	3.0	2.0	2.8	891	

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※